

Chrystelle Charlier

(| ♀) PARFAITES

La Salutaire Solution du
LÂCHER-PRISE

Racine

SOMMAIRE

ET SI ON COMMENÇAIT PAR SE PRÉSENTER ?	6
INTROSPECTION ET RÉFLEXIONS	11
Ces signes qu'on ne veut pas voir	12
Les peurs des uns, les peurs des autres	16
Évaluer la situation	20
Le train-train, cet assassin secret	22
Identifier ses chaînes	24
« Arrête de rêver »	26
Pieds dans le sable ou pieds dans l'eau ?	28
Dans le bon sens	32
LE PHYSIQUE	37
Je suis moche/grosse/maigre/et autres adjectifs flatteurs	38
Hey Charlier, t'as pris un mur de face ?	40
Cindy, Naomi, Kate, toujours plus maigres...	44
Toujours plus lisse	54
Toujours plus faux	56
Se connaître pour s'aimer	58
LA MATERNITÉ	63
Une mère irréprochable ?	64
Wonder Woman en tablier	66
Le gâteau ou la chanson douce ?	72
L'HÉRITAGE FAMILIAL	77
On est tous l'enfant de quelqu'un	78
La famille Ricoré	84
L'enfant tapi dans l'ombre	86
Pardonnez et grandir	88

SE DÉBARRASSER DES BOUFFEURSDE MORAL	93
Les ténébreux collègues	94
Les faux amis	98
Les inconnus	104
L'effet boomerang	110
Ah si j'étais riche, lalalalalalalalalalalaaaaa	112
L'AMOUR	117
Les histoires d'amour finissent mal	118
L'amour en héritage	124
La solution de l'ice cream	128
Le chapitre qui ne sert à rien	131
Les bienfaits de la solitude	134
Et donc vous voilà seules...	140
Un idéal d'amour	142
CHANGER DE VIE	145
Parcours professionnel atypique typique	147
Commencer par le début	150
Monter dans le bon ascenseur	152
Ouvrir grand les yeux	154
Rebondir de cœur en cœur	158
Vivre cent vies	160
Sauter dans le vide	164
IDENTIFIER - RECULER - S'ADAPTER	167
Le cas de crise	169
J'ai essayé d'être parfaite ! (la rechute)	171
Le mot de la fin	174

ET SI ON COMMENÇAIT PAR SE PRÉSENTER ?

« Avez-vous déjà pensé écrire un livre ? »

Cette phrase anodine est arrivée dans ma boîte mail un jour de septembre. J'ai vérifié trois fois l'authenticité de l'expéditeur avant, malgré tout, de demander s'il s'agissait d'une blague. C'est ainsi que ce livre est né.

Enfin, pas vraiment.

J'ai toujours eu des velléités d'écriture, comme on dit. J'ai écrit des dizaines d'histoires restées dans des tiroirs. Puis des milliers d'articles, publiés sur mon blog. Et la vie, une fois que j'ai appris à lui ouvrir les portes, m'a lentement menée sous les doigts d'une éditrice.

Un e-mail. Une suite logique.

« Que veux-tu écrire ? »

Je veux écrire sur ce qui m'a menée ici. Pour éviter à d'autres de passer trop longtemps à côté de leur vie, quand elle peut être si belle.

Des clés, de minuscules pas vers une prise de conscience, un rappel... Je vous livre ici mon expérience et mes réflexions en espérant que vous y trouverez de quoi rendre votre chemin plus doux.

Vous pourrez parcourir ce livre comme bon vous semblera : il est fait pour vous épauler en général, que vous le lisiez du début à la fin, dans l'ordre, ou que vous l'ouvriez pour vous aider uniquement sur les points qui vous taraudent.

Je vous y raconte ma vie et les solutions que j'ai mises en place pour m'épanouir au quotidien. C'est un parcours que vous êtes libres de traverser selon vos besoins.

Comme dans la vie, c'est à vous de décider ce que vous en ferez !

Vous venez d'ouvrir ce livre. Sachez que ce geste qui peut paraître anodin est totalement inespéré pour moi. Incroyable même. J'ai ri des centaines de fois en ouvrant un livre, assise sur les WC en me disant que l'auteur ne se doutait certainement pas qu'un jour, on lirait sa prose dans cette position intime. (Vous admettez que commencer un livre sur le lâcher-prise en vous parlant de toilettes démontre une certaine réussite dans le domaine...)

En tout cas, me voici dans votre intimité et vous allez entrer dans la mienne. Si vous avez pris la peine de lire la quatrième de couverture de cette petite production, vous savez que je suis blogueuse, entre autres. J'ai pour coutume de dire à mes lectrices^[1] que nous sommes des copines assises dans ma cuisine. Et on sait bien que le soir autour d'un verre de vin, les copines se dévoilent. C'est ce que nous allons faire ensemble, mais, attention, si je ne lis pas vos confidences, cela ne vous dispense pas de vous les faire, dans le secret de vos pensées. Cependant, si vous avez envie, comme des tas de gens depuis quelques années, de m'envoyer le fruit de vos réflexions, n'hésitez pas : elles alimentent toujours mes écrits^[2].

Avant d'en arriver à cet échange, il est temps que je vous tende la main et que je me présente. Je m'appelle Chrystelle. J'ai 42 ans, probablement 43 à l'heure où vous me lisez. J'ai une fille de 13 ans, Lola, dont je ne manquerai pas de vous parler et que j'ai élevée en « maman solo », comme on dit aujourd'hui. Je viens d'une famille *made in Belgium*, avec une histoire banale et unique comme la vôtre. J'ai enseigné le français et l'histoire pendant dix-huit ans avant de tout plaquer pour changer de vie. Je suis devenue coach en image et blogueuse. Et mon métier de « grande personne » m'a amenée à travailler dans une agence de communication dans le domaine du marketing, une alliance de toutes mes passions : écriture, réseaux sociaux et créativité.

¹ Oui, sur mon blog, la majorité des lecteurs est féminine, mais je suis certaine que les messieurs peuvent aussi apprendre des tas de choses dans ces pages.

² Vous trouverez mes coordonnées à la fin de cet ouvrage.

Entre mes 32 ans et l'heure où je vous parle, j'ai parcouru un long chemin qui m'a menée vers vous. J'ai trouvé une sœur, une vraie, de demi-sang, soyez patientes, je vous raconterai ça. Nous avons ouvert un premier blog qui a changé ma vie. Nous avons repris chacune notre route professionnelle, mais j'avais acquis ce goût d'écrire pour de vrai, d'écrire pour des gens. Au travers de mots couchés sur un écran, j'ai noué des liens avec une communauté de personnes merveilleuses, que j'appelle « mes Imparfaites ». Ensemble, nous grandissons chaque jour et l'heure est venue de réunir en un seul lieu le fruit de nos si nombreuses réflexions.

Alors, installez-vous, Inconnues, servez-vous votre boisson favorite (selon l'heure, dites-vous que je me sers un Gin Tonic ou un chocolat chaud) et commençons...

Oh, et munissez-vous d'un crayon et d'un carnet.
Vous verrez, ça peut servir !



« Je veux écrire sur ce qui m'a
menée ici. Pour éviter à d'autres
de passer trop longtemps à côté
de leur vie, quand elle peut être
si belle. »







INTROSPECTION ET REFLEXIONS



CES SIGNES QU'ON NE VEUT PAS VOIR

Pour ma part, j'ai erré longtemps dans une vie qui n'était pas la mienne. Je pense que je n'ai rien choisi de ce que je vivais avant d'avoir 32 ans. J'étais. Je vivais. Je faisais. Je n'étais pas vraiment malheureuse, mais pas vraiment heureuse non plus. Jusqu'au jour où...

L'année de mes 32 ans a été décisive. Situons le tableau.

Je viens de quitter le père de ma fille après une relation instable très compliquée qui déborde dans des comportements anormaux. J'ai vécu les dernières années dans une sorte de flou, tentant de cacher à mes collègues et à ma famille que ma vie part à vau-l'eau. J'aime la personne avec laquelle je vis, mais elle a changé. L'alcool a tout bouleversé et je vis avec un ennemi qui n'est plus lui-même dans ma maison. Je rentre chez moi tous les jours dans l'angoisse de comment va se passer la soirée, j'assiste à des scènes délirantes, violentes, humiliantes et pourtant, je me comporte tout à fait normalement chaque jour.

J'ai envie qu'on m'aide, mais ça n'arrive pas. Et pour cause : personne ne sait. Je veux sauver ce qu'on avait, mais je n'y arrive pas et on s'enfoncé. On coule, on coule, on coule et personne ne remarque rien.

Jusqu'au jour où je prends la crémaillère de la maison que je viens de faire construire. Pour la première fois, mes deux vies se percutent. Mes collègues sont là et assistent, très gênés, à mon humiliation quotidienne. Je me fais insulter publiquement par mon compagnon, cette fois devant tous mes amis. Le lundi, je trouve dans mon casier un document avec des cases à cocher pour identifier si on est victime de violence conjugale. Et je coche quasi toutes

Introspection et réflexions

les cases. Le collègue qui a glissé ce feuillet dans ce fameux casier ignore sans doute qu'il a contribué à changer ma vie, mais il a servi de déclencheur pourtant.

Je mets encore quelques mois à digérer l'information et, un soir, après un mot de trop, je coupe le lien de façon ferme et définitive. Je balance ma vérité à ma famille, à mes amis et je clos là cette histoire destructrice.

Je crois que je suis sauvée. Cette phase de ma vie est terminée. Maintenant, ça va aller.

Sauf que ça ne va pas.

Je vis avec cette estime de moi ravagée, je traîne l'immense échec d'imposer à ma fille une vie qui ne correspond pas à celle que je voulais lui donner. J'ai tout fait pour éviter qu'elle ne grandisse, comme moi, loin de son père et j'ai échoué.

Je rencontre un homme merveilleux, mais je n'arrive pas à faire confiance. Je me hérise. J'ai peur. Quand il veut m'aider, je me cabre. Je résiste. Je navigue dans le flou et je fais n'importe quoi, sans contrôle.



« La pluie est nécessaire
pour que
le jardin fleurisse. »

Et en moins de deux ans, trois choses se produisent

Un accident, assez grave. Ma voiture glisse sur une plaque de verglas, je roule à 150 km/h parce que j'ai peur d'être en retard au travail ; elle fait trois tonneaux, mes dents traversent mon menton, j'entends les secours déclarer que mes jours sont en danger, j'entends tout... le bruit des secours qui arrivent, les commentaires, les questions « elle devait être jolie avant », « tu crois qu'elle avait toutes ses dents ? »... Et je ne meurs pas. Ma bouche reste irrégulière, une partie paralysée, parce que les nerfs sont touchés.

Je recommence à donner des cours quelques mois plus tard. Il y a du bruit dans le couloir. Je sors. Une chaise, jetée de l'étage supérieur par une élève pas contente (oui, des fois, les élèves sont très très pas contents), atterrit sur une de mes épaules. Luxation acromio-claviculaire. Pas grave, mais pas trop cool non plus. Je ne récupérerai jamais totalement mon épaule.

Je décide malgré tout de partir skier. Je n'ai plus skié depuis très longtemps. À la première descente, je me déchire les ligaments. Des deux genoux. Tant qu'à faire...

Et je ne percuté pas qu'il se passe quelque chose.

Mon amoureux de l'époque me dit que ces accidents ne sont pas des hasards. Je me cabre encore plus, n'entendant que « tu le fais exprès » quand il veut me dire « ouvre les yeux, il se passe quelque chose ».

J'en viens à adopter un comportement fataliste de « de toute façon, je n'ai jamais de chance ». Et vous savez quoi ? C'est vrai : je n'avais pas de chance. J'étais tellement et intimement convaincue que c'était normal : la vie me destinait à ce tas de fumier, c'était ce que je devais recevoir.

Un jour, une amie m'a rappelé qu'« il n'est pire sourd que celui qui ne veut pas entendre ». Le propos m'a hantée.

Puis j'ai pris conscience alors que j'avais la chance d'être en vie et que je ne faisais rien de cette chance. Je m'étais sortie d'une situation difficile, mais

Introspection et réflexions

j'utilisais mon enfance comme excuse à toutes mes peurs. Je ne faisais rien pour être heureuse, je ne faisais rien pour vivre mieux et profiter du monde qui m'entourait. La vie m'avertissait : « Je t'ai donné la chance d'être là et tu n'en profites pas. Je peux te retirer cette chance n'importe quand. » J'avais vécu les yeux fermés, résignée, acceptant que « c'est la vie ».

J'ai mis des mois à mûrir cette réflexion. De longs mois d'interrogation errante. J'ai tâtonné, changé d'école (grosse erreur, mais je n'avais pas encore compris les leçons), mon amoureux et moi, nous nous sommes séparés parce que, parfois, on a un travail à accomplir seul. J'ai commencé un grand nettoyage qui a pris cinq ou six ans.

Et j'ai écrit cet article décisif qui a orienté mon blog ailleurs : l'article s'appelait LA SALUTAIRE SOLUTION DU LÂCHER-PRISE. J'allais désormais m'ouvrir et apprendre. Le livre que vous tenez entre les mains est la conclusion du chemin entamé.



À VOUS DE JOUER

La vie parsème notre chemin de signes. On refuse parfois de les voir, alors elle continue de nous en envoyer d'autres. Elle répète et répète encore son information jusqu'à ce qu'on accepte d'ouvrir les yeux. Et lorsque c'est chose faite, la vie avance !

Reprenez votre crayon et listez :

Quels signes la vie vous envoie-t-elle ?

Que répétez-vous indéfiniment ?

**N'oubliez pas une chose :
la pluie est nécessaire pour que le jardin fleurisse.**



LES PEURS DES UNS, LES PEURS DES AUTRES

Je vous entends d'ici... : « J'ai peur que mon entourage vive mal que je change ma vie, que je la prenne en main. » Bien entendu, quand on prend sa vie en main, on se heurte parfois aux gens autour de nous. Souvent, on hésite très fort à poser des choix qui risquent de se heurter aux réactions de nos proches.

Lâcher prise, c'est aussi se détacher de certaines obligations et fardeaux que d'autres nous ont attribués. Et devinez quoi ? Certains n'auront en effet pas envie de reprendre ces fardeaux sur leurs épaules. On parlera d'ailleurs de la fameuse charge mentale dans quelque temps.

Vous avez déjà constaté que, parfois, on a du mal à se comprendre les uns les autres ? C'est ce qui va se passer si vous décidez de changer. Il y aura des gens qui n'auront pas envie de vous voir évoluer. En réalité, vous allez vous heurter à leurs peurs. Et ce sont ces peurs qu'il faudra détecter pour désamorcer.

Je me suis retrouvée récemment très en colère pour un truc, face à une autre personne très en colère aussi. Quand tout est retombé, j'ai pris du recul et analysé la chose.

Je fais souvent ça depuis quelques années. Je me pose et je retourne le truc, j'analyse de nouveau le conflit, le moment, les mots. J'essaie de lire entre les lignes des non-dits, les miens et ceux de l'Autre.

Et la plupart du temps, je réalise que ce ne sont pas des colères qui s'affrontent, mais des peurs.

Ces peurs qui nous gouvernent...

Les peurs, on les construit enfant et on les garde pour toujours. Peur d'être seul, peur d'être pauvre, peur de ne pas être aimé, peur du jugement, peur du rejet, peur de ne pas être reconnu, peur de ne pas réussir et j'en passe... La liste est aussi longue qu'il existe des caractères multiples.

À ces peurs d'enfant s'ajoutent celles qu'on développe quand on est confronté au monde réel des adultes. Un peu trop froid, un peu trop dur, un peu trop usant... On accumule les freins, les inquiétudes, les couches de peurs diverses, des plus profondes et enracinées aux plus légères et anodines. Et on devient porteurs dsombres. On se promène avec ces trucs dangereux en nous, qui prennent le dessus dès qu'on y touche. Qu'une personne ose s'en approcher et hop, on explose façon danger public...

Ces peurs qu'on n'entend pas...

Pire que tout, quand la peur qu'on porte n'est pas reconnue, pas entendue, elle prend une ampleur démesurée. On perd le contrôle, et on dit et on fait n'importe quoi.

Nos peurs nous sont propres et sont incompréhensibles pour les autres tant qu'on ne les leur explique pas.



« Lâcher prise, c'est aussi se détacher de certaines obligations et fardeaux que d'autres nous ont attribués. »

Vos peurs existent. La valeur que vous leur accordez dépend de vous. Les peurs des autres... ne dépendent que d'eux-mêmes. Mais rien ne vous empêche de les entrevoir et de les prendre en compte. Pas pour ne pas agir : pour mieux agir. Alors, imaginez une seconde que deux peurs s'affrontent. Deux peurs ancrées profondément. Ça peut vite faire des dégâts...

Si vous décidez de changer, vous allez faire très peur à certaines personnes de votre entourage.

Une dame me racontait que sa mère avait mal pris son divorce qui fut pourtant très bénéfique puisque cette personne était bien plus heureuse après. On aurait pu s'attendre à ce que sa mère soit contente pour elle, mais cela n'a pas été le cas. Il s'est révélé finalement que sa mère était malheureuse dans son rôle d'épouse et qu'elle reportait cette frustration sur sa fille qui, elle, avait osé là où elle n'osait pas. Elle a d'abord paniqué quand sa fille a pris la décision qu'elle n'avait jamais osé prendre. Puis elle a dû affronter le nouveau bonheur de sa fille, bonheur qu'elle avait elle-même renoncé à connaître tant sa peur était puissante.

Ainsi, nos propres décisions rencontrent parfois les peurs et les regrets des autres, et c'est un peu comme une bombe. Comment éteindre les flammes alors ?

Ben oui, parce que c'est bien joli d'identifier quelle peur parle en nous et quelle peur parle en l'Autre, mais si on ne fait rien, la terre brûle.

Déjà, ne perdons pas de vue que c'est cette terre qui nous permet de pousser... Alors, essayons d'abord d'y jeter un peu d'eau, de rappeler à l'Autre que, derrière sa peur et la nôtre, il reste toujours tout le reste : de la terre fertile, des liens, des semilles.

Il faut apprendre à écouter les deux peurs et dire : « Derrière ma peur, je t'aime quand même. » C'est peu de choses, mais c'est beaucoup aussi. Si la peur de l'Autre est plus forte que la foi qu'il/elle a en vous, évidemment, cela sera lent. Tout le monde n'a pas forcément pris le temps d'essayer de piger ce qui se passe dans son for intérieur (souvent je trouve qu'on devrait écrire « son fort intérieur », parce que c'est une sorte de forteresse, non ?).

Introspection et réflexions

Mais si chacun y met du sien, si chacun essaie de comprendre la peur qui dort dans le corps de l'Autre, les deux peuvent se libérer ENSEMBLE.

Cependant, si VOUS travaillez à améliorer votre vie, vous ne pouvez pas demander aux autres d'entreprendre un tel travail. Mais vous pouvez tenter, en plus d'apprendre à vous comprendre vous-même, de comprendre comment les autres fonctionnent. C'est souvent plus évident de voir les peurs de nos proches que les nôtres. Cela vous permettra de présenter les choses de façon à ménager la peur de l'Autre.

Parvenir à voir les peurs de vos proches s'exprimer et les accepter, identifier les vôtres quand elles prennent la parole et les faire gentiment taire : une recette qui marche à merveille.

Nos peurs sont nos prisons. Ouvrons les portes des uns et des autres. Et respirons l'air frais de la CONFIANCE.

L'Autre n'est pas armé pour comprendre vos peurs, surtout s'il n'est pas un proche. Apprenez à exprimer votre ressenti autrement. « Je n'ai pas aimé ne pas être consultée pour ce dossier/ce restaurant parce que j'ai le sentiment d'être mise à l'écart » ou « Je n'ai pas aimé ne pas être consultée parce que je redoute de décevoir et que je me sens responsable de ce dossier/cette soirée au restaurant », c'est très différent de « Je veux que vous me consultiez sur tous les dossiers/toutes les décisions ». Vous saisissez la différence ?

Ce moyen d'expression lié à une bonne compréhension de vous-même aboutit, croyez-le ou non, à un truc super efficace : le dialogue.



À VOUS DE JOUER

Identifiez vos peurs.

Repensez maintenant à un moment récent où vous vous êtes mises en colère. Recherchez les ressentis qui s'exprimaient dans cette colère. Vous allez peut-être découvrir que cette altercation avec un ami ou même un collègue exprimait tout autre chose qu'une insatisfaction liée à un restaurant ou un dossier.

ÉVALUER LA SITUATION

Dites-moi, pourquoi ce livre vous a-t-il attirées ? Avez-vous déjà mis le doigt sur ce que vous y cherchez ?

Mes doigts ont effleuré des tas de livres de ce type et je sais ce qu'on y cherche. On veut se trouver, mais sans trop de sérieux. On a peur des livres de psy. On les prend. On les repose.

Quoi qu'il en soit, vous tenez mes mots entre vos mains pour une bonne raison : quelque chose vous manque. Vous le remplacez parfois par un énorme burger (oui, moi je fais dans la compensation alimentaire, chacun sa came), des somnifères, un verre de vin tous les soirs. Mais le truc qui vous manque, il est encore là. Tout le temps.

Essayons de le trouver, voulez-vous ?

Comme vous l'avez saisi, je ne m'érige pas en spécialiste. Je suis juste une bonne pote qui vous veut du bien et qui partage avec vous sa façon de voir les choses.

Vous ne vous êtes pas arrêtées devant nous, mes mots et moi, pour rien. J'ai été EXACTEMENT à votre place. Et depuis, j'ai parcouru des tas de choses, un changement profond, presque total qui m'a menée au bonheur. « Au bonheur ??? N'est-ce pas un bien grand mot ? » Non. Définitivement, je peux vous dire à l'heure présente que je suis heureuse. Je sais ce qu'est le bonheur profond. J'ai fini par le trouver. Et, phrase bateau ou pas, il réside en chacun de nous, pour peu qu'on lui ouvre la porte. Le bonheur dont je vous parle est constant. Permanent. Rien ou presque ne peut l'entacher. Il lui faut si peu de choses pour s'exprimer. Et pourtant, je n'ai quasi rien de plus que durant la période la plus sombre de ma vie. J'ai toujours un métier avec ses défauts (je ne suis pas blogueuse de profession : j'ai un temps plein dans une agence de communication). Je vis dans la même maison. J'avais déjà des amis. J'ai toujours les mêmes parents. Je pars toujours en vacances dans la même caravane dans le même camping. Tout le travail s'est donc passé uniquement dans ma tête.

Introspection et réflexions

Ceci pour dire qu'en dehors de votre façon de voir les choses, il se peut donc que le fruit de mes réflexions ne vous amène à aucun changement visible. Je sais que le changement fait peur, si petit soit-il. Parfois, on ne rêve que de lui, mais il effraie. Dans ce que nous allons parcourir ensemble, il ne sera question de changement radical QUE si vous le souhaitez.

Il est tout à fait possible de ne rien modifier à sa vie, mais d'apprendre tout à coup à la regarder autrement.

La toute première chose que je vais vous demander d'accomplir, c'est de lister ce qui, dans votre vie, vous empêche d'être heureuses...

Vous avez besoin d'exemples ? Il y a dix ans, je vous aurais répondu : mon métier, le regard de mes parents, mon poids, la séparation entre le père de ma fille et moi, et tout un tas de trucs divers et variés parmi lesquels le temps qui passe, la météo et les embouteillages devaient avoir leur place. Problèmes réels ou imaginaires, peu importe. L'important était que, pour moi, en cet instant T, ces éléments étaient des problèmes.

À VOUS DE JOUER

**Notez ces problèmes et vous y reviendrez plus tard.
Listez-les tous, autant qu'ils sont.**

**Qu'est-ce qui vous empêche d'être heureuses ?
Qu'est-ce qui génère de la tristesse, de l'insatisfaction ou
de la colère dans la vie que vous menez ?**

Dites-vous tout...



Textes: © Chrystelle Charlier / www.imparfaites.be

Illustrations : © Solmariart - Shutterstock

Conception graphique et mise en page : Nathalie Jolie - Visucy.be

Relecture : Isabelle Istasse

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2019

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A · B - 1000 Bruxelles

D. 2019, 6852. 11

Dépôt légal : juillet 2019

ISBN 978-2-39025-084-5

Imprimé en Pologne