



# Guide pratique de reconstruction personnelle

Lucie Sterlin Ducheine

Lucie Ducheine Sterlin

Guide pratique  
de reconstruction  
personnelle

© Lucie Ducheine Sterlin, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1318-6

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Mes écrits sont dédiés à tous les lecteurs de ce livre inspirant.

Imprégnez-vous de la teneur de chaque paragraphe

Et

Jouissez de la félicité qui en découle.

Avec tout mon amour !

## Le mot de l'auteur.

Il est bon de se réveiller sourire aux lèvres. J'ai éprouvé, en écrivant ce livre, l'envie de vous conduire dans un univers de libération totale. Le temps et le travail assidu ont servi d'outils pour la reconstruction de ma vie.

Toute jeune, j'étais animée du désir de transmettre les expériences qui illuminaient mes jours, me fascinaient et me donnaient l'impression de grandir moralement. Mais, je n'étais pas encore prête. Des points obscurs méritaient d'être élucidés et certaines questions attendaient des réponses qui devaient, par la suite, m'ouvrir l'horizon d'un Univers enchanteur.

Chaque réponse trouvée et chaque étape franchie m'apportaient une joie indescriptible me déterminant à aller plus loin dans la poursuite de mon objectif. Chaque jour vécu était l'occasion de saisir une nouvelle nuance de ma personnalité. Je découvrais des montagnes géantes à aplanir et certains débris encombrants dont il fallait me débarrasser, pour libérer et dégager mon chemin. J'ai dit "certains" car j'en ai encore et je m'efforce de m'en défaire. Toute mon énergie y est consacrée. Et, chaque pas franchi vient avec des apports bénéfiques dans ma vie quotidienne.

Il me faut mentionner que mes réponses trouvaient confirmation, à travers les profonds messages de ce valeureux pasteur, Joel Osteen. J'ai découvert dans ses sermons et dans ses écrits, un homme humble et généreux dont je m'inspire nuit et jour. Quand mon âme bouleversée nécessitait un regain d'optimisme, ce pasteur était ma référence favorite.

Les découvertes ne s'arrêtaient pas là. J'ai aussi su que j'étais très réceptive, très disposée à apprendre et déterminée à me battre pour remporter la victoire.

C'est dans l'euphorie de ces jours délicieux, où les déboires devenaient des marchepieds, que j'ai appris à voir en les échecs des échelons permettant de gravir l'échelle de la vie et du bonheur. C'est de là que, renforcée des mots d'encouragement de ma benjamine : "mais Maman, tu te donnes toi-même des

limites, car l'univers t'a donné jouissance de tous les paramètres," j'ai aujourd'hui pris, avec énormément de plaisir, l'initiative de partager avec vous ce précieux parcours vers le bonheur Divin, la reconstruction de ma vie.

Poussée par cet élan et soucieuse de vous aider à vous affranchir de certaines entraves à la sérénité, j'ai choisi et retenu des points importants capables de vous ouvrir d'autres perspectives et des horizons accessibles, moyennant des dispositions pour y arriver. Rien ni personne ne peut vous empêcher d'accéder au plus haut sommet de votre potentialité.

Ce guide pratique est écrit pour vous, par amour pour vous. Cet amour de mes semblables a été l'un des changements survenus dans ma personnalité. Chaque être humain représente pour moi, un autre moi-même. Ce sentiment spontané m'invite à la générosité, au partage et à l'humilité qui a aussi suscité en moi la compassion et le pardon.

Ce guide pratique est fait pour vous, pour vous insuffler la sécurité et la ferme croyance en un lendemain heureux et pleinement vécu. Vous découvrirez que nous pouvons tous avoir cette vie illuminée, si nous nous prêtons au jeu de la reconstruction de notre âme. Vous trouverez ainsi cette joie idyllique qui agrémente mes jours.

# **PREMIÈRE PARTIE**

## Introduction

Dans la grisaille de ce jour d'automne où le soleil de l'été semble si loin derrière nous, je me mis à rêver d'un monde nouveau où l'amour serait roi, la haine bannie, l'indulgence et la compassion reines, le repentir et le pardon notre boussole, un monde nouveau où l'humilité remplacerait l'arrogance et où chacun verrait l'autre avec les yeux d'une mère. Ces douces pensées me caressèrent l'esprit. Et, il me vint à l'idée, de les partager avec vous, comme ce fut toujours mon désir.

Cette paix intérieure, cette sérénité sans limite, ce calme rassurant, cet amour débordant qui m'habitent, je les ai acquis au fil des années, après de mûres et profondes réflexions. Un regard rétrospectif m'a permis de mieux comprendre chaque détail de ma vie passée. Les pourquoi et les comment avaient désormais des réponses.

Issus du même genre, nous sommes tous égaux avec nos talents, nos qualités, nos tares, nos défauts et les bavures qu'ils occasionnent. J'en ai commis d'innombrables ! Mais, je suis consciente d'avoir puisé de mes erreurs mes Sentiments et ma Force d'aujourd'hui. Ces expériences m'ont amenée à comprendre les faiblesses des autres, à développer chez moi la tolérance et l'humilité, à m'affranchir de mes rancunes et à m'alléger de la culpabilité de mes actes. Autant de débris entravant la progression vers le bonheur ! Je les laisse derrière moi et j'avance d'un pas rassuré. Nous pouvons nous défaire de ces chaînes qui nous asservissent, nous retiennent, nous barrent le chemin de l'amour, nous ravissent le bonheur auquel nous avons droit et nous empêchent de soigner nos relations avec nos frères, les hommes. Il est d'ailleurs indéniable, que nous ne pouvons vivre seuls, sans nécessiter l'aide d'un autre être humain.

J'ai réalisé l'obligation qui m'était faite de filtrer mon existence pour me débarrasser des déchets, des souvenirs douloureux et des sources de pensées négatives de mon passé. Mon vécu fut alors remis en question en scrutant, pour y trouver des failles, chacun de mes actes envers moi-même et envers mes



prochains. Je me suis jugée sévèrement pour tenter de corriger des dérives, des défauts gênants, des anomalies monstrueuses, des carences importantes afin de me remettre sur les rails.

Croyez-moi ! Je n'y suis pas encore et je continue de me battre. Je récidive, je tombe et je me relève pour retomber dans les mêmes travers. Beaucoup de défauts ou de vices sont profondément enracinés et ne se laissent pas maîtriser ou corriger facilement. Je n'abandonne pas en me répétant toujours que je vais y arriver si je ne recommence pas.

Certes, je m'en voudrais de ne pas ajouter, lors de mon voyage dans le passé, la constatation d'une présence de main forte et puissante dévouée à ma protection et à ma guidance. Celle-ci intervenait même lorsque je ne la sollicitais pas.

Un jour, j'ai ressenti un malaise léger et j'en ai parlé à une amie qui dirigeait un hôpital.

Elle m'a donc introduite à un médecin pour ma prise en charge. Après m'avoir examinée, il m'a dit être sûr que j'allais bien. J'ai insisté. Le diagnostic était grave. J'avais un cancer de deuxième degré. Le paradoxe dans tout cela, c'est que je me faisais dépister chaque année ; mais, par négligence, je ne l'avais plus refait depuis la mort de mon médecin, dix-sept ans plus tôt. Il fallait alors une intervention immédiate. Je me souviens encore de la réflexion du médecin devant mes craintes. Il eut à dire : tout va bien se passer. Que tu sois venue me voir, est déjà un signe de l'Univers. Des mots que je ne suis pas près d'oublier !

Je remercie particulièrement cette amie qui m'a si généreusement aidée et assistée dans mon opération. Mes remerciements s'étendent aussi au Médecin et à tous les membres de l'hôpital, très avenants à mon endroit.

Alors, dans mon combat quotidien, je sollicite toujours l'aide du Maître de l'Univers. Et, soyez en convaincus, il a répondu et répond encore à toutes mes demandes. Par conséquent, mes efforts ne sont pas vains. J'ai constaté d'énormes progrès. Certains de mes mauvais génies ont claqué la porte et déserté mon esprit. Ce sont des rêves désagréables, mais qui, pourtant, m'ont servi de tremplin pour m'amener aujourd'hui à goûter au prélude du bonheur, à éprouver cette euphorie propre à une âme réceptive au changement et à une conscience libérée et légère.

J'ai découvert qu'il n'y avait pas d'échecs dans la vie, mais seulement des échelons pour mieux gravir l'échelle du bonheur et du succès. Des leçons doivent être tirées de nos erreurs et de nos défaites pour nous servir de marchepieds aux fins d'atteindre un niveau supérieur de notre parcours. Ce sont des armes essentielles et efficaces contre les intempéries de la vie.

Je vous suggère donc un comportement serein dans votre démarche d'un aller mieux. Les affolements et les précipitations n'aboutissent jamais à des résultats concluants. Ne vous bousculez pas au point de sombrer dans le découragement. Vous trouverez dans le calme et la tranquillité les solutions efficaces pour guérir votre âme dont la sécurité dépend de votre paix intérieure. Et, réjouissez-vous de chaque étape, petite ou grande, que vous aurez franchie. Bénissez le Maître de l'Univers pour ses fortifications, ses grâces et son soutien quotidiens. Quand vous vous sentez désemparés, désarmés, n'hésitez pas à avoir recours à lui. Invoquez-le. Et, il vous répondra car il attend vos prières. Quand vous agissez de bonne foi, il y ajoute toujours sa main.

Votre perception optimiste des choses, votre sereine approche face à l'adversité, votre esprit de combativité, la main aidante du Créateur de l'Univers, constituent des atouts garantissant une réussite certaine, une joie idyllique et un bonheur infini.

Nous sommes tous dotés de la capacité de nous hisser aux plus hauts sommets de notre potentiel. Il est important de se lancer à partir d'une base saine pour contourner les obstacles au bonheur. Cherchons aujourd'hui à découvrir qui nous sommes et l'objectif qui nous motive. Pour bien nous connaître, il s'avère important d'identifier d'abord les origines de nos entraves et les raisons de nos agissements. Nous devons tout aussi bien pénétrer les menus détails de notre comportement.

OUI, nous naissons bons ! Nos innocents nouveau-nés ne naissent pas corrompus. C'est au long de notre parcours que nous perdons notre innocence. En cours de chemin, nous rencontrons les déchets que nous traînons dans nos pas. De même, au fil du temps, nous perdons confiance en notre entourage et cherchons à nous défendre. C'est aussi dans le bas âge que surviennent les égarements, les pertes de confiance et d'estime de soi, pivots de la réussite.

Qui donc porte la grande responsabilité de notre devenir ? Nos parents ? Nos éducateurs ? Le monde que nous côtoyons ?