

ENTREZ DANS LE MONDE DE L'INVISIBLE



PREMIERS PAS SUR LE CHEMIN
DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MARGAUX STUDER

Margaux Studer

Entrez dans le monde
de l'invisible

Premiers pas sur le chemin du développement personnel

© Margaux Studer, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9196-1

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : 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.

Édition : Margaux Studer

Peinture page de couverture : Lydia Pizzagalli

Logo page contact : Margaux Studer

Je souhaite adresser mes remerciements les plus chaleureux à :

Adeline, Isalyne, Marie-Laure et Sandrine, des relectrices redoutablement efficaces !

Lydia, une artiste incroyable et tellement douée !

Chaque membre de ma famille ainsi qu'à mes amis et amies, de très belles personnes !

Tous les lecteurs et toutes les lectrices qui avaient déjà passé commande alors que ce livre n'était même pas encore terminé, leur enthousiasme et leur impatience ont beaucoup compté pour moi !

Introduction

Pourquoi en sommes-nous arrivés là ?

L'histoire de l'humanité et la société dans laquelle nous vivons en 2021 ont fait de nous des êtres qui se sont oubliés au fil de l'évolution. Le stress, l'organisation à l'extrême, la performance, le besoin de reconnaissance, tout cela nous entraîne dans un tourbillon permanent qui ne laisse plus de place à la créativité et à l'improvisation. Tout est chronométré à la seconde près et le temps doit être rentabilisé au maximum. Les tensions s'accumulent et quand la charge mentale devient trop forte, c'est tout un équilibre qui vole en éclat, ce qui provoque d'importants dégâts sur notre corps et notre esprit.

De plus, vivre dans le moment présent est devenu une notion bien abstraite dans ce monde rempli de projections effrayantes et d'angoisses quant à notre futur. Nous agissons comme des petits robots bien programmés et nous n'avons malheureusement jamais reçu de méthode d'enseignement pour être heureux. Encore aujourd'hui, il n'existe que trop peu de cours axés sur le développement personnel des enfants dans leurs programmes scolaires.

Par chance, chaque être humain a, une fois devenu adulte, la possibilité de combler cette lacune. Il peut librement prendre la responsabilité de prendre soin de lui et de commencer à profiter pleinement de la vie. Il peut désormais apprendre à vivre plutôt que de continuer à survivre dans ce monde si particulier qui, par moment, semble être devenu complètement dingue. Pour contrer cette folie, sachez qu'une bonne dose d'optimisme et de positivité sera nécessaire tout au long de notre existence sur cette terre.

Le mental, ami ou ennemi ?

Les définitions existantes sur le mental sont diverses mais elles se rapportent généralement aux fonctions intellectuelles et au psychisme. Et voici ma propre définition, en lien avec la suite de ce livre : c'est ce truc, qui vous pousse, malgré votre volonté, à agir d'une façon souvent contraire à votre bien-être. Des schémas de pensées qui vous envahissent et vous amènent à vous dévaloriser ou à vous culpabiliser, sans raisons objectives ou valables et parfois sans même vous en rendre compte.

Votre mental peut donc être rempli de questions, de doutes, de soucis et de craintes en tout genre. Cependant, la bonne nouvelle est qu'il peut également devenir votre meilleur allié. Il est tout à fait possible de l'apprivoiser afin de le mettre définitivement à votre service. De cette façon, vous pourrez développer votre force mentale et tirer le meilleur parti de vos capacités. Vous réussirez à vous dire plutôt « Continue ! » au lieu de « De toute façon, tu vas échouer ! ».

En outre, nous fonctionnons généralement avec un certain nombre d'habitudes qui nuisent à notre épanouissement. Elles sont propres à chaque individu et souvent confortablement installées dans notre esprit, ce lieu si propice à leur croissance. Souvent perçues comme négatives ou synonymes de monotonie, elles peuvent toutefois être remplacées par des habitudes plus saines qui participeront significativement à l'amélioration de votre qualité de vie.

Envie de changement ?

Dans cette démarche en développement personnel, il s'agit avant tout d'une prise de conscience. Savoir écouter une envie intérieure que nous avons jusqu'à présent toujours reléguée au second plan. Être capable d'envisager, de plus en

plus régulièrement, l'idée de changer. Imaginer vivre les événements auxquels nous sommes confrontés de manière différente afin de ne plus se laisser submerger aussi violemment par les émotions.

Après la prise de conscience vient le moment de l'acceptation, tout aussi important. Ces deux notions doivent être accompagnées de la capacité à s'écouter en allant voir à l'intérieur de soi afin de faire de l'ordre et de passer à travers les barrières psychologiques que nous avons construites mentalement tout au long de notre vie. Il arrive souvent que nous soyons enfermés dans une prison dans laquelle nous avons posé et cimenté chaque barreau.

Transformer son mental fait partie d'un cheminement à respecter, c'est une progression. Il est ici question de modifier son état d'esprit et de détruire des blocages parfois présents depuis de longues années et profondément ancrés. Mettre en lumière les mécanismes de destruction liés à notre mental quand il est mal utilisé nous aide à réagir avant qu'il ne soit trop tard. En étant ouverts et réceptifs, nous pouvons, à tout moment, recevoir de nouveaux messages dans notre subconscient afin de modifier nos pensées et nous guérir de différents maux.

Dans notre façon de fonctionner, il y a des réflexes qui reviendront tout le temps, comme par exemple celui de prendre la fuite face à certaines situations. Nous ne pourrons pas le faire complètement disparaître mais nous pourrons l'appréhender et diminuer son impact. Au début, nous retomberons dans les pièges du mental et c'est normal, il n'y a rien de grave. L'important sera d'en prendre conscience après l'événement, que ça soit une heure, un jour ou une semaine plus tard. La fois suivante, vous vous en rendrez compte au moment où cela se produira et vous réagirez juste à temps. Et la fois d'après, vous serez carrément capables d'anticiper ce qu'il va se passer en vous et d'éviter ainsi d'être trop fortement touchés émotionnellement.

Êtes-vous prêts ?

Certaines notions seront répétées volontairement à travers des exemples concrets et tout au long de ce livre, afin de les intégrer au mieux et petit à petit. Tout cela évidemment ne va pas sans une bonne dose de motivation de votre part car personne ne fera les choses à votre place. Vous êtes le seul et unique acteur dans cette histoire alors soyez au rendez-vous ! C'est un engagement envers vous, personne ne vous force la main.

De plus, je vous invite à effectuer les quelques exercices proposés (n'ayez crainte, ils se comptent sur les doigts d'une seule main) si vous souhaitez constater des résultats positifs dans un délai raisonnable. Vous verrez, vous pourriez être tentés de renoncer face à certaines étapes à franchir. Faites-vous un peu violence et allez jusqu'au bout de la démarche. Quelques petits efforts conscients et volontaires qui vous permettront de constater les premiers changements et effets agréables dans votre quotidien.

Prenez également le temps de répondre aux questions mentionnées dans ce livre. Quelques-unes d'entre elles sont très basiques alors que d'autres interrogent le sens de notre vie d'une manière plus profonde. Certains passages ou certaines phrases doivent aussi vous interpeller et vous inviter à la réflexion ou à la méditation. N'hésitez pas à poser le livre quelques minutes ou même quelques jours si vous en ressentez le besoin. Ecoutez ce qu'il se passe à l'intérieur de vous. Partagez vos idées et votre ressenti avec d'autres personnes. Prenez le temps d'assimiler cette nouvelle manière d'être et de penser.

De toute façon, je suis convaincue que ce livre n'est pas arrivé dans vos mains par hasard. Si vous en êtes là aujourd'hui, c'est que vous êtes capables de changer car vous avez la volonté d'être tout simplement (au moins un peu) plus heureux.

Pourquoi ce livre ?

La vie est faite de hauts et de bas et il peut arriver que nous soyons par moment désemparés et complètement résignés. Nous ne voyons plus de solutions à nos problèmes, nous voulons aller mieux, nous essayons toutes sortes de méthodes avec cette sale impression de perdre notre temps et de stagner malgré tous nos efforts. Pour réussir à atteindre une certaine stabilité émotionnelle, il nous manque souvent un déclic.

En ce qui me concerne, le déclic s'est produit l'année de mes 31 ans lors d'une formation en développement personnel et relation d'aide en collaboration avec les chevaux. À partir de ce moment, ma façon de considérer la vie s'est passablement modifiée. J'ai procédé à de grands changements dans ma vie et dans tous les domaines. J'ai posé des bâtons de dynamite sur la majorité de mes repères fixes, les uns après les autres, et à chaque fois j'ai décidé d'allumer la mèche pour voir ce qu'il se passerait après l'explosion (d'ailleurs, ça sent encore un peu la poudre dans mon appartement !). Par conséquent, vous verrez, tout au long de ce livre, la mention « **(boum !)** » pour vous indiquer quels ont été les éléments déterminants pour moi.

Dès lors, le fil rouge de mon récit se réfère à mon propre parcours de vie ainsi que mes expériences vécues dans le domaine du développement personnel durant ces deux dernières années. Une période durant laquelle je suis passée par des étapes importantes et j'ai posé des actes qui ont apporté de réelles transformations dans mon existence. Par la suite, j'ai eu envie de partager cette belle expérience avec mes proches et de poser ce processus par écrit afin de vous le faire découvrir à travers cet ouvrage. Ce livre s'adresse à un large public, raison pour laquelle je m'adresse principalement à vous à la deuxième personne du pluriel et sans distinctions particulières.