

Dominique  
Barreau

Les  
ÉNERGIES  
pour dépasser  
SES PEURS



*L'histoire de ma vie,  
c'est moi qui l'écris...*

EYROLLES

 ue l'on soit une femme ou un homme, nous avons toutes les ressources pour écrire notre propre histoire et la vivre comme nous l'avons décidé.

Nos peurs, nos croyances, les stéréotypes nous enferment dans des histoires imposées par notre environnement ou par notre propre résignation à incarner un rôle qui ne nous ressemble pas. Ces histoires nous ont éloignés de nos aspirations et de nos rêves. Comme dans certains contes de fées ou films de super-héros, nous nous retrouvons avec un costume qui nous étouffe, nous entrave, nous empêche d'exprimer ce que nous sommes profondément.

Pour dépasser nos peurs, nous devons d'abord les reconnaître sans culpabilité ni complaisance. Puis activer les multiples énergies – vitale, instinctuelle, de l'authenticité, de l'affirmation de soi, de la créativité, de la passion et du cœur – qui sont en nous pour créer une histoire sur-mesure, celle qui nous rend heureux parce que nous l'avons choisie.

À travers 14 histoires inspirées de ses rencontres, l'auteure vous parle de celles et ceux qui ont découvert la puissance de ces énergies.



Après plus de 20 ans de direction Marketing au sein de grands groupes, **Dominique Barreau** est devenue auteure, rédactrice et business coach. Elle anime des ateliers et des conférences sur l'innovation et le leadership au féminin, et est en charge du *storytelling* au sein de l'agence « 50 nuances de com ». Son ambition est d'aider les femmes, les hommes et les entreprises qui croisent sa route à raconter leur plus belle histoire.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
**Éditions Eyrolles** | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles  
Lettrage de couverture : © Marion Alfano  
Photographie de couverture : © Dominique Barreau

Code éditeur : 657015  
ISBN : 978-2-212-57015-1

*Les 7 énergies  
pour dépasser ses peurs*

## Du même auteur

*Socrate avait-il un coach ? Regards croisés sur le métier de coach,*  
Éditions Luc Fivet, 2016.

### *Ouvrages collectifs :*

#### **Pour le réseau Pink Innov' :**

*Le côté rose de la force : les femmes au cœur de l'innovation,*  
Éditions Publishroom, 2016.

#### **Pour le Cercle du Leadership :**

*Dirigeants, le défi de l'engagement,*  
sous la direction de Raphaëlle Laubie et Philippe Wattier,  
Éditions de l'Archipel, 2017.

*Les 7 sens ou l'essence de l'entreprise,*  
sous la direction de Raphaëlle Laubie et Philippe Wattier,  
Éditions de l'Archipel, 2018.

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018  
ISBN : 978-2-212-57015-1

*Dominique Barreau*

# *Les 7 énergies pour dépasser ses peurs*

*L'histoire de ma vie, c'est moi qui l'écris...*

**EYROLLES**

---



# Sommaire

<i>Avant-propos</i> .....	11
---------------------------	----

## **PARTIE 1**

### **Nous ne sommes plus des Cendrillon!**

#### **CHAPITRE 1**

<b>La solitude de Blanche-Neige</b> .....	<b>17</b>
<i>Anne, une femme qui vit entre parenthèses</i> .....	<b>17</b>
<i>L'énergie vitale</i> .....	<b>22</b>
<i>La peur d'exister ou la tentation du risque zéro</i> .....	<b>22</b>
<i>Vivre à moitié</i> .....	<b>24</b>
<i>L'énergie vitale, comment l'activer et l'entretenir</i> .....	<b>26</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>Anne a ouvert la parenthèse!</i> .....	<b>29</b>

#### **CHAPITRE 2**

<b>La « gentille » femme de Barbe Bleue</b> .....	<b>33</b>
<i>Lucie, une femme volontaire...</i>	
<i>et qui a trop accepté de se taire</i> .....	<b>33</b>
<i>L'énergie instinctuelle</i> .....	<b>39</b>
<i>Quand la peur de l'abandon nous entraîne</i>	
<i>dans une spirale</i> .....	<b>40</b>
<i>La petite voix se tait parfois là où on s'y attend le moins</i> .....	<b>41</b>
<i>L'énergie instinctuelle, comment l'activer et l'entretenir?</i> .....	<b>42</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>Lucie a rasé la barbe du prédateur</i> .....	<b>45</b>

### CHAPITRE 3

#### La tentation des souliers rouges ..... 49

<i>Elisa, une femme qui portait de superbes chaussures inconfortables</i> .....	49
<i>L'énergie d'authenticité</i> .....	54
<i>La peur du jugement ou le masque de fer</i> .....	55
<i>Moi aussi j'ai dansé, et je me suis fait mal aux pieds</i> .....	57
<i>L'énergie d'authenticité, comment l'activer et l'entretenir</i> .....	59
<i>L'énergie d'authenticité ou la puissance de l'être</i> .....	62
<i>Pour finir... et pour commencer: Elisa apprend à d'autres femmes comment danser à leur rythme</i> .....	62

### CHAPITRE 4

#### Le pas-si-vilain-que-ça petit canard ..... 65

<i>Joséphine ou l'envol entravé</i> .....	65
<i>L'énergie de l'affirmation de soi</i> .....	69
<i>La peur d'être rejetée ou la tentation de refermer ses ailes sur soi</i> .....	70
<i>Le vilain petit canard à la plage</i> .....	72
<i>L'énergie de l'affirmation de soi, comment l'activer et l'entretenir</i> .....	74
<i>Pour finir... et pour commencer: Joséphine vit de sa plume... de cygne</i> .....	76

### CHAPITRE 5

#### La petite marchande d'allumettes doit retrouver la flamme ..... 79

<i>Gisèle, une femme qui rêve de reprendre ses pinceaux</i> .....	79
<i>L'énergie de créativité</i> .....	84
<i>La peur de l'échec et la tentation de la flamme éphémère</i> .....	85
<i>On ressent plus de joie quand ça vient de soi</i> .....	87
<i>L'énergie de créativité, comment l'activer et l'entretenir</i> .....	88
<i>Pour finir... et pour commencer: « Gisèle H., une sensibilité s'expose à la galerie Women in Move »</i> .....	92

<b>CHAPITRE 6</b>	
<b>Pas de Prozac pour la Belle au bois dormant</b> .....	<b>95</b>
<i>Isabelle, une femme qui se repose sur ses habitudes</i> .....	<b>95</b>
<i>L'énergie de la passion</i> .....	<b>99</b>
<i>La peur du changement ou la tentation du « un pas en avant, un pas en arrière »</i> .....	<b>100</b>
<i>La fuite en avant ne protège pas de la peur du changement</i> .....	<b>102</b>
<i>L'énergie de la passion, comment l'activer et l'entretenir</i> .....	<b>104</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>Isabelle a trouvé la recette de la passion</i> .....	<b>106</b>

<b>CHAPITRE 7</b>	
<b>Pour en finir avec Peau d'Âne</b> .....	<b>109</b>
<i>Muriel, une femme qui s'est longtemps cachée derrière une affiche</i> .....	<b>109</b>
<i>L'énergie du cœur</i> .....	<b>113</b>
<i>La peur de la vulnérabilité ou comment se cacher derrière un rôle</i> .....	<b>114</b>
<i>L'énergie du cœur, comment l'activer et l'entretenir</i> .....	<b>116</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>le cœur a ses raisons, à nous de les accueillir</i> .....	<b>119</b>

## Partie 2

### Marre d'être un super-héros

<b>CHAPITRE 8</b>	
<b>Il n'y a plus d'essence dans la Batmobile</b> .....	<b>125</b>
<i>Marc, un super-héros fatigué de voler... au secours des autres</i> .....	<b>125</b>
<i>L'énergie vitale</i> .....	<b>131</b>
<i>La peur du vide ou la tentation du hamster</i> .....	<b>131</b>
<i>Vivre ou survivre?</i> .....	<b>133</b>
<i>L'énergie vitale, comment l'activer et l'entretenir?</i> .....	<b>134</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>Marc a rechargé ses batteries</i> .....	<b>137</b>

## CHAPITRE 9

<b>La Bête et les belles</b> .....	<b>141</b>
<i>Olivier, un homme qui chassait ses peurs</i> .....	<b>141</b>
<i>L'énergie instinctuelle</i> .....	<b>146</b>
<i>La peur de perdre le pouvoir ou l'obsession du contrôle</i> .....	<b>147</b>
<i>La vie en entreprise, entre accomplissement</i> <i>et jeux de pouvoir</i> .....	<b>149</b>
<i>L'énergie instinctuelle, comment l'activer et l'entretenir?</i> ...	<b>151</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i> <i>Olivier a apprivoisé ses peurs</i> .....	<b>154</b>

## CHAPITRE 10

<b>James Bond laisse tomber Meetic</b> .....	<b>157</b>
<i>François, un surfeur sur la vague des sentiments</i> .....	<b>157</b>
<i>L'énergie de l'authenticité</i> .....	<b>161</b>
<i>La peur de l'engagement ou le masque de carnaval</i> .....	<b>162</b>
<i>Un dîner de filles: on ne badine pas avec l'amour!</i> .....	<b>164</b>
<i>L'énergie de l'authenticité, comment</i> <i>l'activer et l'entretenir?</i> .....	<b>167</b>
<i>Pour finir... et pour commencer: François se Marie!</i> .....	<b>170</b>

## CHAPITRE 11

<b>Lancelot met son armure au clou</b> .....	<b>173</b>
<i>Patrick, un super ego qui voulait être un super-héros</i> .....	<b>173</b>
<i>L'énergie de l'affirmation de soi</i> .....	<b>178</b>
<i>La peur d'être rejeté ou le retour en exil</i> .....	<b>178</b>
<i>Quand l'aplomb transforme l'or en plomb</i> .....	<b>180</b>
<i>L'énergie d'affirmation de soi,</i> <i>comment l'activer et l'entretenir?</i> .....	<b>182</b>
<i>Pour finir... et pour commencer:</i> <i>Patrick a remplacé l'épée par le bâton de parole</i> .....	<b>185</b>

## CHAPITRE 12

<b>Peter Pan ne joue plus avec son ombre</b> .....	<b>189</b>
<i>Pierre, un homme (trop) bien cadré</i> .....	<b>189</b>
<i>L'énergie de créativité</i> .....	<b>193</b>

<i>La peur d'être pris en défaut ou le mythe du « plus-que-parfait »</i> .....	194
<i>J'avais rêvé d'un monde où les idées s'envolent</i> .....	196
<i>L'énergie de créativité, comment l'activer et l'entretenir?</i> ...	197
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>Pierre a mis ses lunettes de soleil</i> .....	199

## CHAPITRE 13

<b>Indiana Jones découvre la méditation</b> .....	203
<i>Christophe, un homme à la conquête de l'univers fini, de l'infini et de tout le reste</i> .....	203
<i>L'énergie de la passion</i> .....	206
<i>La peur de l'immobilité ou l'ivresse du triathlète</i> .....	208
<i>La méditation ou l'art de la pause</i> .....	209
<i>L'énergie de la passion, comment l'activer et l'entretenir?</i> .....	211
<i>Pour finir... et pour commencer:</i>	
<i>Christophe part à la recherche d'un trésor intérieur</i> .....	213

## CHAPITRE 14

<b>Le masque de Dark Vador</b> .....	215
<i>Daniel, un homme qui vivait en apnée</i> .....	215
<i>L'énergie du cœur</i> .....	220
<i>La peur d'aimer ou le cœur fermé à double tour</i> .....	221
<i>Aimer pour devenir soi-même</i> .....	222
<i>L'énergie du cœur, comment l'activer et l'entretenir?</i> .....	223
<i>Pour finir et pour commencer: l'énergie du cœur est une ressource de vie puissante et bienfaisante</i> .....	228

<b>Conclusion</b> .....	231
-------------------------	-----

<b>Bibliographie</b> .....	237
----------------------------	-----

<b>Remerciements</b> .....	241
----------------------------	-----



## Avant-propos

Avez-vous déjà ressenti cette énergie de vie qui vous fait vibrer des pieds à la tête ? Vous donne confiance en vous et en tous vos projets ? Vous donne envie de bouger, créer, oser ? Vous donne l'impression de vous envoler ? À ce moment précis, vous savez que votre histoire va être réussie parce que c'est vous qui choisissez de la vivre à votre façon et à votre rythme : vous décidez d'écrire vous-même chaque page de votre vie.

Il n'y a pas d'histoire plus admirable qu'une autre : que l'on soit dans un emploi salarié, créateur ou créatrice d'entreprise, mère et père de famille ou à la retraite, nous avons tous en nous quelque chose de beau à créer et à partager. Ce quelque chose peut paraître simple, et pourtant être une véritable source d'inspiration pour les autres.

Chaque histoire est différente parce que chaque être humain est unique. Nous sommes 7 milliards de femmes et d'hommes sur Terre avec des cultures, des conditions sociales et familiales, des contextes personnels et professionnels, des talents différents. Certaines et certains sont plus contraints que d'autres, et leurs choix sont conditionnés par le contexte dans lequel ils vivent. Mais souvent, ce sont nos peurs, nos croyances ou les stéréotypes véhiculés par une certaine culture qui nous enferment dans ce que je nomme des « histoires imposées ». Que nous

soyons une femme ou un homme, nous pouvons tous à un moment de notre vie, et parfois toute la vie, jouer un rôle et porter un costume qui n'est pas le nôtre. Qu'il semble sorti du pressing ou qu'il soit en lambeaux, ce costume ne nous met jamais vraiment en valeur.

Alors, comment pouvons-nous devenir/redevenir l'auteur ou l'auteure de notre histoire ? Comment pouvons-nous nous libérer de tout ce qui nous entrave, nous étouffe et nous empêche d'exprimer ce que nous sommes profondément ?

Pour illustrer la diversité des réponses possibles, j'ai choisi de vous raconter des histoires inspirées de mes rencontres, des histoires très ordinaires de femmes et d'hommes qui ont décidé un jour de ne plus faire semblant. Chacune et chacun ont pris conscience que leur vie les avait éloignés de leurs aspirations et de leurs rêves. Pour tourner la page et ouvrir un nouveau chapitre de leur histoire, ils ont décidé de ne plus vivre comme dans les contes de fées ou les films de super-héros – ces « modèles » qui nous enferment dans des rôles d'emprunt. Bien au contraire, ils écrivent une histoire à leur mesure, une histoire heureuse parce que librement choisie. Je n'ai pas la prétention de me livrer à une analyse de ces contes et de ces mythes, d'autres l'ont fait avant moi, et remarquablement bien. Non, ces références sont juste des clins d'œil à des légendes que nous connaissons tous et qui font un peu partie de notre imaginaire commun. Quand je parle d'une Cendrillon ou d'un Superman, chacun voit à quoi je fais allusion !

Les rencontres qui ouvrent chaque chapitre sont pour moi l'occasion de parler des peurs, comment elles s'expriment et s'incrustent dans nos vies. Qu'elles se cachent derrière de beaux costumes ou qu'elles nous renvoient une image dévalorisante de nous-mêmes, il s'agit d'abord de les reconnaître, puis de les dépasser sans culpabilité

ni complaisance. Ces histoires nous rappellent d'ailleurs que nous ne sommes pas parfaits : nous faisons parfois des erreurs, commettons des injustices, ne prenons pas les bonnes décisions... En bref, nous n'arrivons pas toujours à être une héroïne ou un héros « sans peur et sans reproche » ! Je ne fais pas exception : j'évoquerai d'ailleurs de nombreuses expériences et réflexions tirées de ma vie personnelle. Les peurs de mes personnages, ce sont aussi parfois (souvent ?) les miennes.

La bonne nouvelle, c'est que ces peurs, nous pouvons les dépasser. Il existe en nous des ressources qui ne demandent qu'à être activées : ce sont nos énergies de vie. L'énergie est une force en mouvement, c'est-à-dire une puissance qui peut être activée de façon consciente pour nous aider à atteindre un but. Elle s'exprime de différentes façons, c'est pourquoi on peut parler d'énergies de vie. Elles sont multiples – énergie vitale, instinctuelle, de l'authenticité, de l'affirmation de soi, créative, de la passion et du cœur – et accessibles à tous, vraiment à tous : pas besoin de changer radicalement de mode de vie pour y accéder ! Elles sont en nous mais aussi autour de nous. Encore faut-il prendre le temps de les identifier et d'en prendre soin pour qu'elles nous aident à développer notre plein potentiel. Il y a une autre bonne nouvelle, c'est qu'elles sont inépuisables et qu'elles ne demandent qu'à être partagées. Je vous donne donc quelques idées et astuces pour activer ces énergies... mais le plus important, c'est que vous trouviez votre façon personnelle de les inviter dans votre quotidien.

J'ai choisi de raconter des histoires de femmes et d'hommes dans deux parties distinctes : c'est autant pour souligner les différences que pour mettre en lumière ce qui nous unit. On peut se retrouver aussi bien dans un personnage de femme que dans un personnage d'homme : tout dépend

du contexte, de la façon dont s'exprime la peur et de la manière d'activer l'énergie. J'ai croisé dans ma vie des femmes qui sont des Indiana Jones puissance dix, et des hommes qui ont bien des points communs avec la Belle au bois dormant...

Cependant, quel que soit le personnage auquel on s'identifie, je ne crois pas que l'on se réveille un matin en se disant : « C'est décidé, je vais changer de vie, de job, j'arrête de souffrir... » Si cela vous arrive, c'est que vous avez probablement mûri cette réflexion, que vous avez vécu un événement qui vous bouscule, ou que vous ne supportez plus votre vie telle qu'elle est, tout simplement. Même si vous avez lu tous les livres et méthodes de développement personnel (et il y en a beaucoup!), il n'y a pas de solution miracle ni de méthode clé en main pour écrire sa propre histoire.

Ce livre n'a qu'une ambition : montrer que chaque histoire est unique et que vous avez toutes les ressources en vous pour la vivre comme vous le décidez.

# PARTIE 1

## *Nous ne sommes plus des Cendrillon !*

Trop longtemps, les femmes ont été confrontées – et souvent limitées – à des stéréotypes. Des exemples? La brave fille, la pauvre victime, la vamp, la « cougar »... Cela ne date pas d'aujourd'hui : depuis toujours, les sociétés demandent à la femme de se conformer à un « modèle ». L'illustration la plus caricaturale se retrouve dans certains contes de fée : ces histoires véhiculent des clichés et des images simplistes qui imprègnent les esprits plus profondément qu'on ne le croit. Aujourd'hui encore, ces stéréotypes entravent bien des femmes dans l'expression de leur être profond. L'actualité récente prouve combien ces images réductrices leur collent à la peau comme des étiquettes un peu trop faciles à déchiffrer : victimes ou prédatrices, petites créatures fragiles en quête de protection ou

femmes-objets à l'usage des publicitaires, hystériques ou manipulatrices. Il faut croire que, malgré les beaux discours et quelques timides progrès, le XXI<sup>e</sup> siècle se méfie toujours des femmes et préfère les enfermer dans des cases pour mieux les domestiquer. Et pourtant...

Et pourtant, les temps changent ! Car les femmes portent en elles une énergie de vie, source inépuisable de richesses et de créativité. On en voit des preuves à la télévision, dans la presse, mais surtout dans la vie de tous les jours : elles sont de plus en plus nombreuses à briser les carcans, à sortir des cases, à proposer de nouvelles solutions pour résoudre de vieux problèmes. En prenant conscience de ces énergies, elles se sont remises à l'écoute d'elles-mêmes et ont exprimé enfin ce qui manque tant à notre monde : l'énergie du féminin. Leur but ? Construire un monde plus juste, plus harmonieux et plus humain. Les contes de fée, ce n'est plus pour elles.

Qu'on se le dise : en robe ou en jean, Cendrillon a décidé de vivre pleinement sa vie !

## CHAPITRE 1

# *La solitude de Blanche-Neige*

Trop longtemps, les femmes ont négligé leur énergie vitale, quand elles ne l'ont pas étouffée. Elles se sont laissées enfermer dans le rôle qu'elles pensaient devoir tenir, celui de la femme « sous globe », en se protégeant des autres. Mais vivre sous un abri de verre n'est pas une garantie d'épanouissement.

### **Anne, une femme qui vit entre parenthèses**

Anne travaille dans une boutique de vêtements depuis plusieurs années. C'est une grande boutique très fréquentée où, je l'avoue, j'aime beaucoup flâner. Parmi les vendeuses, j'ai très vite remarqué Anne. Elle était jeune, élégante, jolie mais singulièrement effacée. Elle me semblait comme étrangère dans ce lieu pourtant en ébullition perpétuelle. Plusieurs fois, j'ai tenté d'échanger avec elle. Elle répondait aimablement à mes questions mais j'avais le sentiment qu'elle n'osait pas se livrer. Était-elle bien dans sa peau, comme on dit ? Ou portait-elle un vêtement invisible qui la protégeait du regard des autres ? Je me posais encore la

question quand un soir, à la fermeture du magasin, nous sommes parties dans la même direction.

Notre conversation débute par quelques « figures imposées » : les vêtements et les dernières tendances de la mode, sujet inépuisable et dont on n'a jamais fini de faire le tour. Mais à quelques remarques apparemment anodines, je sens que ce soir-là, Anne a envie de parler d'autre chose que de « chiffons ».

« Ça fait du bien, un peu d'air frais, soupire Anne. J'ai mal à la tête avec les lumières des néons et toute cette agitation.

— Une boutique de vêtements féminins, c'est toujours vivant !

— C'est vrai. D'un côté, ça me fait du bien, mais d'un autre, ça me fatigue. Et puis j'ai souvent la sensation d'être seule dans la foule.

— Seule dans la foule ?

— Oui. Je suis disponible pour les clientes, je leur réponds gentiment, j'essaie vraiment d'être avec elles mais... j'ai l'impression qu'elles sentent que je ne suis pas vraiment là. C'est comme si j'étais déconnectée ! D'ailleurs, les clientes fidèles s'adressent plutôt aux deux autres vendeuses. Sauf vous.

— Quand je suis rentrée la première fois dans la boutique, je vous ai tout de suite remarquée.

— Ah bon ? Pourquoi ?

— Parce que vous étiez habillée de noir avec juste une petite touche de blanc. Alors que l'univers autour de vous est très coloré !

Anne sourit timidement.

«Ma patronne m'en fait parfois la remarque. J'ai beau faire des efforts, je me contente souvent de poser un accessoire de couleur sur ma robe noire.

— Vous qui travaillez dans la mode, vous devez savoir que dans notre culture, le noir est considéré comme une couleur classe, mais aussi comme une couleur de deuil. »

Le mot « deuil » la fait tressaillir. On dirait qu'elle vient de prendre conscience de quelque chose d'insoupçonnable. Son sourire s'efface.

« Peut-être que cette couleur est celle de mon histoire ? dit-elle soudain pensive. Vous savez, mon père est mort brutalement lorsque j'avais 10 ans et je me suis retrouvée seule avec ma mère. Pendant des années, elle a porté du noir. Il faut croire que cela a déteint sur mon humeur... »

J'écoute avec attention. Je sens que pour la première fois de sa vie peut-être, Anne ressent le besoin de mettre des mots sur son histoire.

« Cela fait 20 ans que nous vivons accrochées l'une à l'autre. Elle a toujours peur pour moi et je ne peux pas faire un pas sans qu'elle soit derrière moi. Dire qu'il n'y a pas si longtemps, j'habitais encore chez elle ! J'avais pris l'habitude de me reposer sur elle pour tout. En même temps, cette dépendance avait un côté confortable. Je me sentais en sécurité.

— Pourquoi, en sécurité ?

— Dès que j'avais une question ou que je rencontrais un problème, je demandais à ma mère.

— Et aujourd'hui ? »

Son sourire est espiègle, un peu triste aussi.

« J'ai 30 ans le mois prochain, je me suis enfin décidée à partir. Alors que ça fait des années que je travaille dans

cette boutique! J'ai senti qu'il fallait que je m'éloigne et que je sois plus autonome si je voulais vraiment vivre ma vie. Cela n'a pas été facile, ni pour elle ni pour moi. D'ailleurs, elle trouve toujours un prétexte pour passer chez moi, me donner des conseils... Et le sujet du moment, je vous le donne en mille, c'est: comment je peux trouver un prince charmant! Il est vrai que je me suis toujours méfiée, j'ai toujours eu peur de m'engager dans une relation. Alors ma mère s'est mise en tête de lire tous les livres sur le sujet. "Comment trouver l'amour!" Je pourrais presque écrire un mode d'emploi. Sauf que... »

Cette fois, le visage d'Anne trahit un vrai désarroi.

« Sauf que ça ne s'est pas bien passé avec les deux hommes que j'ai connus, soupire-t-elle. Le premier a fui dès qu'il a rencontré ma mère. Et le deuxième, ça a été l'inverse, il m'a surprotégée. J'éprouvais une véritable sensation d'étouffement avec lui. Il me disait même comment m'habiller! Comme par hasard, il me conseillait de porter des vêtements sombres. Il préférerait que je sois discrète. Pour ma mère, évidemment, il avait toutes les qualités: enfin un homme qui allait s'occuper de moi et me dire quoi faire! J'ai fini par me sauver en courant. Je ne sais pas où j'ai trouvé l'énergie pour lui dire stop. Mais ce jour-là, enfin, je me suis sentie exister.

— C'est quoi, pour vous, exister ?

— C'est vivre, tout simplement! s'écrie Anne avec une pointe de colère. Ne pas avoir peur de tout, de moi, des autres. Ne pas avoir peur d'être moi-même! Je sais que je vis au ralenti depuis très longtemps et cela ne me donne pas plus d'énergie. Au contraire! Je suis souvent fatiguée, sans réelles envies. »

Anne se réfugie dans ses pensées. Je respecte son silence, mais sans cesser de marcher à ses côtés. Nous traversons

un petit square. La vie est partout, dans le rire des enfants qui jouent, dans le regard des amoureux qui se promènent, dans les couleurs et les senteurs des fleurs qui renaissent dans ce printemps tant attendu. Sans avoir besoin de parler, nous décidons de nous asseoir sur un banc. C'est alors que le téléphone d'Anne sonne. Elle jette un coup d'œil.

« C'est ma mère, je dois... »

Puis elle me regarde, coupe la communication et range son téléphone dans son sac. Elle reprend la parole, plus doucement cette fois.

« J'ai vraiment envie d'une autre vie, plus harmonieuse. Ne plus me sentir seule, sans pour autant dépendre d'une autre personne pour sortir de cette solitude. Vous voyez cette fleur ? Personne n'a tiré sur sa tige pour la faire sortir de terre et pourtant, elle pousse, elle n'a pas besoin de tuteur pour grandir, elle est belle telle qu'elle est. Même si sa vie est de courte durée, elle l'aura vécue pleinement.

— La fleur a besoin de soleil pour s'épanouir, quitte à affronter les averses. Mais c'est aussi cette eau qui va la nourrir. Nous sommes toutes un peu des fleurs, vous ne croyez pas ? »

Anne rit et sa beauté rayonne.

« "Anne ou comment la fleur cesse de vivre entre parenthèses !" Un beau titre de film, vous ne trouvez pas ?

— Excellent ! Maintenant, c'est à vous d'écrire cette nouvelle histoire... »

Nous nous séparons devant la porte du square. Je regarde Anne s'éloigner dans la rue. J'ai l'impression qu'elle marche d'un pas plus assuré. Même si personne ne se tient à côté d'elle, elle n'est plus seule : elle est libre.

## L'énergie vitale

Même si la chose semble une évidence, elle vaut la peine d'être rappelée : l'énergie vitale est d'abord une énergie qui nous maintient en vie. Je pense bien sûr au corps physique, qui est la condition nécessaire pour exister, mais aussi à l'énergie mentale et à l'énergie spirituelle. Notre énergie vitale est donc reliée à notre hygiène de vie, à notre environnement, à nos émotions, à notre façon d'être, d'avoir et d'agir. Cette belle énergie fait l'objet de milliers d'articles et de livres. Elle reste pourtant très mystérieuse.

Ce qui est certain, c'est qu'elle est multiple, puissante et universelle. Elle peut nous faire gravir des montagnes, sauver d'autres vies, ou tout simplement nous amener à nous sentir heureuses chaque jour qui passe. Plus nous sommes alignées avec notre être profond, c'est-à-dire ce que nous sentons être juste et bien pour nous dans le respect de notre individualité et des êtres humains qui nous entourent, plus cette énergie vitale est agissante. De mon point de vue, le monde a réellement besoin que les femmes expriment leur énergie vitale avec plus de force et d'autonomie. C'est la condition pour que chaque être humain, chaque communauté, chaque peuple puisse exister dignement et réaliser ce qu'il est en toute liberté et dans le respect de la vie des autres.

### La peur d'exister ou la tentation du risque zéro

Lorsque notre énergie vitale est négligée, attaquée, niée ou dévalorisée, l'être vivant que nous sommes va lentement perdre ses « couleurs » – un peu comme Anne qui