

300  
citations  
pour

**réenchanter sa vie**

“

Choisies par Laurence Thomas et Michaël Milliot

DUNOD

Laurence Thomas

Ingénieur INSA Lyon et coach professionnelle certifiée, elle est fondatrice du cabinet Consonance & Co ([www.consonanceandco.com](http://www.consonanceandco.com)).

Michaël Milliot

Coach professionnel certifié (Institut de coaching international) et maître praticien en PNL, il est également arbitre de basket-ball au niveau Pro A.

Illustrations: Laurent Elcé

Couverture: Atomic Soda Design

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	<p><b>DANGER</b></p> <p>LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>

© Dunod, 2015

5 rue Laromiguière, 75005 Paris

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

ISBN : 978-2-10-074248-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# AVANT-PROPOS

« **Il est temps de vivre la vie que tu t'es imaginée.** » Cette emblématique citation de Henry James résume à elle seule l'urgence de « mieux vivre » qui poursuit chacun, et à mettre davantage de magie au cœur de sa vie pour lui redonner sens et légèreté.

« Réenchanter sa vie », telle est bien l'ambition de chacun, tout comme y ont aspiré des générations de femmes et d'hommes avertis bien avant nous. La diversité des citations proposées dans les pages qui suivent illustre l'universalité de cette quête, incarnée par plus de 200 auteurs différents : sages et philosophes grecs, hommes des lumières, savants éclairés, artistes ou hommes d'affaires contemporains, chacun trouve à formuler à sa manière une forme de sagesse qui tend à le rapprocher de cet idéal de bonheur et d'accomplissement.

Les voies d'accès sont nombreuses, et parfois même contradictoires : ainsi, la volonté de décrocher à tout prix l'inaccessible étoile côtoie volontiers la contemplation de cette dernière. Et néanmoins, chacun s'accorde sur une vérité première : « Il ne tient qu'à moi... » !

**A** moi de choisir le côté ensoleillé du chemin et de cultiver optimisme et esprit positif pour traverser l'adversité et attirer le meilleur («Penser positif pour alléger sa vie»).

**A** moi de cultiver la bienveillance du regard et la confiance du cœur, et d'accueillir l'autre dans toute sa richesse pour mieux prendre ma place dans le monde («Cultiver le lien»).

**A** moi de choisir de voir grand et de viser haut, de poursuivre des objectifs ambitieux et gratifiants, d'accepter l'adversité pour mieux la dépasser et de me laisser surprendre dans la réussite («Avoir de l'ambition pour soi»).

**A** moi de tirer le meilleur des enseignements de la vie pour (re)devenir le «capitaine de mon âme», prendre ma place et tracer mon sillon, de cultiver la ressource intérieure pour briller de ma propre lumière («Se faire confiance et trouver en soi»).

**A** moi de transformer miraculeusement ma vie en choisissant d'y vivre pleinement chaque instant, de cueillir le jour et de cultiver la disponibilité intérieure pour mieux accueillir la chance («Vivre l'instant présent et cueillir la vie»).

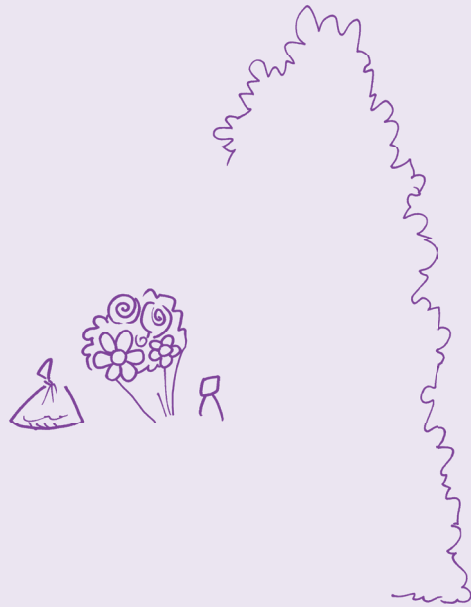
**A** moi d'ouvrir d'autres voies, d'oser explorer et expérimenter d'autres manières de faire ou d'être («Faire différemment »).

- Penser positif pour alléger sa vie 1
- Cultiver le lien 23
- Avoir de l'ambition pour soi 37
- Se faire confiance et trouver en soi 59
- Vivre l'instant présent et cueillir la vie 83
- Faire différemment 105



# 1

## *Penser positif pour alléger sa vie*



Lorsqu'on sourit à la vie, elle vous rend ses sourires.

JEAN-CLAUDE BRIALY

J'épluchais une pomme rouge du jardin quand j'ai soudain compris que la vie ne m'offrirait jamais qu'une suite de problèmes merveilleusement insolubles. À cette pensée est entré dans mon cœur l'océan d'une paix profonde.

CHRISTIAN BOBIN

 *Je n'y a pas d'échec, seulement des expériences.*

NICOLE DE CHANCEY



*L*e pire n'est pas certain, mais il n'est jamais décevant !

EDWARD A. MURPHY JR

*C*e n'est pas la victoire qui nous rend joyeux,  
c'est la joie qui permet la victoire.

ALAIN CAYROL

*C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière.*

EDMOND ROSTAND

*I*l faut rire avant que d'être heureux, de peur de mourir sans avoir ri.

JEAN DE LA BRUYÈRE

Il faut une infinie patience pour attendre toujours ce qui n'arrive jamais.

PIERRE DAC

*La réussite est l'aboutissement d'une succession d'échecs.*

WINSTON CHURCHILL

Le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté.  
Tout homme qui se laisse aller est triste...

ALAIN

Ce qui ne te tue pas te rend plus fort.

FRIEDRICH NIETZSCHE