



Marilyse Trécourt

“ Pas besoin d'être  
**UN SUPER-HÉROS**  
pour réaliser  
mes rêves ”

Le guide pour dépasser mes croyances  
et réinventer ma vie !

32 cartes défi  
détachables incluses



12 méditations guidées  
à écouter



● Éditions  
**EYROLLES**

# Pas besoin d'être **UN SUPER-HÉROS** pour réaliser mes rêves

Avez-vous envie de :

- vous éclater dans votre travail, votre couple, votre famille et votre vie ?
- ne plus être stressé en permanence (ou presque) ?
- vous lever tous les matins avec le sourire ?
- prendre vos décisions en fonction de vos envies plutôt que de vos peurs ?

Vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions ? Alors vous êtes prêt à envisager un changement (petit ou grand) dans votre vie !

**Pour cela, vous n'avez pas besoin d'être un super-héros !**

Il vous suffit de suivre les douze étapes de ce guide, d'expérimenter les principes de la psychologie positive, de gagner en confiance en écoutant les **12 séances de méditation guidée**, de vous inspirer des témoignages de ceux qui ont changé de vie et de sortir de votre zone de confort en relevant les 32 défis présentés sur les cartes détachables.

Enfin, des exercices pratiques vous invitent à réveiller les super-pouvoirs qui sommeillent en vous pour que vous passiez enfin à l'action !

Marilyse Trécourt est romancière et anime des ateliers du bonheur basés sur la psychologie positive et des ateliers d'écriture créative. Elle est également coach en communication éditoriale et chroniqueuse littéraire sur Var Azur TV.

Par-dessus tout, elle adore partager, en conférence, son propre parcours et la manière dont elle a réussi à réaliser son rêve d'enfant : écrire pour rendre les gens heureux.

Par l'auteure de :



[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Pas besoin d'être  
UN SUPER-HÉROS  
pour réaliser  
mes rêves ★

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

Ce livre propose des fichiers vidéo. Pour avoir accès à tous les fichiers d'un coup, flashez le code fourni à la fin de cet ouvrage. Sinon, flashez les codes QR au fur et à mesure qu'ils apparaissent dans le livre.

Mise en page : Istria

Relecture/corrections : Géraldine Couget

Illustrations des pages de citation et des cartes : Mathou

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, 2020

ISBN: 978-2-212-57261-2

Marilyse Trécourt

Pas besoin d'être  
UN SUPER-HÉROS  
pour réaliser  
mes rêves ★

Le guide pour dépasser mes croyances  
et réinventer ma vie !

● Éditions  
EYROLLES

**Du même auteur**

*Une autre vision du bonheur*, recueil de nouvelles, Librinova, 2014.

*Au-delà des apparences*, Mosaïc, 2015.

*Le bon Dieu sans confession*, Librinova, 2015.

*L'ombre du papillon*, Librinova, 2016.

*Otage de ma mémoire*, Carnets Nord, 2017.

*Et j'ai choisi de vivre*, Librinova, 2017.

*Vise la lune et au-delà !*, Eyrolles, 2018

*Une vie plus belle que mes rêves*, Eyrolles, 2019.

**Pour retrouver ou contacter l'auteur**

E-mail : marilysetrecourt.auteur@gmail.com

Page Facebook : Marilyse Trécourt – Écrivain

Compte Twitter : @Marisalinea

Compte Instagram : @marilysetrecourt.ecrivain

# Sommaire

<i>Avant-propos</i> .....	7
<i>Introduction</i> .....	11

## ÉTAPE 1

### Je fais le point sur mes besoins et sur mes rêves

#### SUPER-POUVOIR #1

Je m'envole ! (en « boostant » ma confiance en moi).....	27
Ma boîte à outils : La méditation de la bienveillance envers soi.....	37

#### SUPER-POUVOIR #2

Je suis invincible (en décuplant mes ressources).....	38
Ma boîte à outils : La respiration « en carré » pour me relaxer en moins de dix minutes .....	47

#### SUPER-POUVOIR #3

Je grandis à vue d'œil (en assumant mes super-pouvoirs).....	48
Ma boîte à outils : Mon journal du bonheur .....	58

#### SUPER-POUVOIR #4

Je lis dans les pensées (surtout dans les miennes).....	60
Ma boîte à outils : Mon tableau de visualisation .....	69

#### SUPER-POUVOIR #5

Je suis omniscient (et je fais le bilan de ma vie).....	70
Ma boîte à outils : Le sourire !.....	79

## ÉTAPE 2

### Je me crée une nouvelle vie

<b>SUPER-POUVOIR #6</b>	
Je voyage dans le futur (en imaginant ma vie de rêve).....	83
Ma boîte à outils : La gratitude.....	92
<b>SUPER-POUVOIR #7</b>	
Je me métamorphose (en écrivant ma vie).....	93
Ma boîte à outils : Ma journée parfaite.....	101
<b>SUPER-POUVOIR #8</b>	
Je me régénère (en transformant mes émotions).....	102
Ma boîte à outils : J'écoute mes émotions.....	111
<b>SUPER-POUVOIR #9</b>	
Je suis plus fort que la peur (en faisant peur à mes peurs).....	112
Ma boîte à outils : Je bloque mes peurs grâce à l'instant présent.....	122

## ÉTAPE 3

### Je me lance !

<b>SUPER-POUVOIR #10</b>	
Je maîtrise les éléments (en prenant la tête des opérations).....	125
Ma boîte à outils : Les petites phrases qui font avancer.....	135
<b>SUPER-POUVOIR #11</b>	
Je suis un as de l'organisation (en apprenant à m'organiser).....	136
Ma boîte à outils : Je joue avec les étoiles.....	146
<b>SUPER-POUVOIR #12</b>	
Je suis un superhéros (et je suis hyper flexible).....	147
Ma boîte à outils : C'est la fête !.....	156
<i>Conclusion</i> .....	157
<i>Annexes</i> .....	159
<i>Glossaire</i> .....	161
<i>Les cartes défi : l'autotest pour aller plus loin !</i> .....	165
<i>Remerciements</i> .....	173





# Avant-propos

Pourquoi avoir écrit un livre sur la réalisation des rêves ?

Quand je rencontre mes lecteurs lors de séances de dédicaces, j'entends régulièrement : « Vous avez de la chance (du courage/du mérite) d'être écrivain (de vivre de votre passion/d'avoir réalisé votre rêve). Moi, je n'oserais jamais. D'ailleurs, je n'ai pas vraiment de rêve... » Et je vois ces visages enthousiastes s'assombrir subitement, comme s'il s'agissait là d'une vérité indiscutable, d'une sorte de condamnation à vivre sans rêves, ni projets enthousiasmants.

Loin de moi l'idée de les juger ! J'avais exactement la même réaction que ces personnes il y a une dizaine d'années... Moi aussi, je trouvais qu'il manquait quelque chose à mon existence pour me sentir épanouie, pour vibrer, pour me révéler. Mais je n'avais aucune idée de ce que je pourrais faire pour sortir de cette situation. Et si l'ombre d'une velléité de projet venait à émerger, mon mental s'échinait à l'étouffer à grands coups de « Tu n'y penses pas, c'est trop dangereux, tu n'es pas à la hauteur, pour qui tu te prends, tu n'y connais rien, laisse tomber ! »

Alors je me contentais d'admirer certaines de mes amies franchir le cap, se lancer dans de nouvelles aventures professionnelles, quitter le confort de la routine pour grimper jusqu'à la lune. Je me disais : « Quelle chance et quel courage elles ont ! Moi je n'oserais jamais... Et que pourrais-je bien faire, de toute façon ? » La boucle était bouclée, l'affaire était réglée, enterrée, oubliée.

Oubliée... pas tout à fait. Car quand cette fameuse routine est devenue étouffante, l'affaire a pointé à nouveau le bout de son nez, d'abord épisodiquement et puis de plus en plus souvent, jusqu'à ce que je me dise : « Et si... ? »

Et là, j'ai commencé à ouvrir les yeux, à m'écouter, à me questionner. « Et si... j'ajoutais un peu de passion, d'amusement, de valeur à mon quotidien,

que ferais-je ? » Comme par magie, des opportunités (que certains appellent signes ou synchronicités\*<sup>1</sup>) m'ont sauté aux yeux et j'ai osé les explorer, car même si cela m'obligeait à sortir de ma zone de confort\*, je me rendais compte que j'étais capable de relever les défis que je me fixais.

Un jour, on m'a parlé d'un concours de nouvelles. Comme j'adorais écrire quand j'étais jeune, je me suis dit que ça pourrait être amusant. J'ai gagné le concours, puis deux, puis trois, avec l'impression grandissante que ce que j'écrivais pouvait être intéressant, jusqu'à ce que mes amies me demandent : « Et si tu faisais plus long, par exemple un roman ? » Stop ! Mon mental a senti le danger et m'a lancé : « Un roman ? Parce que tu crois que tu en es capable, sérieusement ? » Non, je ne m'en sentais pas capable, mais l'envie de partager mes histoires était si forte que je lui ai répondu que je pouvais toujours me former et apprendre !

C'est ce que j'ai fait. J'ai appris, travaillé, je me suis acharnée, battue, j'ai imposé mes choix, écouté mes peurs\* pour les dépasser. J'ai cherché à gagner en confiance en me fiant aux avis de mes premiers lecteurs, et je suis finalement allée au bout de ce projet. J'ai écrit le mot « Fin » sur la dernière page de mon premier roman, avec une joie et une fierté énormes, sans aucune ambition. Juste la satisfaction d'avoir accompli quelque chose dont je ne me serais jamais crue capable.

Et puis, ma vie s'est emballée. Un roman, puis deux, puis sept en cinq ans. Je menais deux vies parallèles : la première était bien stable, rassurante et sympathique et la deuxième, exaltante, enrichissante, pleine de surprises et de mystères. Cette dernière a pris de plus en plus de place et je commençais à caresser l'espoir de m'y consacrer totalement.

Oui, mais... Ce n'était pas si simple, surtout après des années de confort, de sécurité, d'habitudes. J'ai décidé d'y aller par étapes. J'ai commencé par apporter un regard sincère et objectif à ma vie, dressé la liste de ce que je voulais conserver et de ce que je voulais supprimer et fait le point sur mes croyances limitantes\* et mes peurs. Puis, je me suis autorisée à rêver de mon

1. Les termes suivis d'un astérisque (à leur première occurrence) sont définis dans un glossaire, en fin d'ouvrage.

avenir idéal et peu à peu, j'ai imaginé la façon dont je pourrais le concrétiser. Une étape après l'autre.

Les choses se sont mises en place progressivement et plus j'avancais dans mon projet, plus je renforçais ma croyance que c'était possible. Un jour, j'ai quitté à mon tour cet environnement professionnel pourtant si protecteur et rassurant pour devenir écrivain et coach en communication et en changement de vie. Je construis jour après jour l'existence dont je rêve, avec cette nouvelle certitude : « C'est possible ! »

Et si cela a été possible pour moi, qui suis l'antithèse d'une superwoman, cela l'est également pour vous !





# Introduction

## **Avez-vous envie de *changer* de vie ?**

Vous êtes-vous déjà dit que vous aviez envie de :

- être heureux également en dehors des week-ends et des vacances ?
- prendre vos décisions en fonction de vos désirs plutôt que de vos peurs ?
- ne plus être stressé en permanence (ou presque) ?
- vous lever tous les matins avec le sourire ?
- mener une vie plus épanouissante et en adéquation avec vos valeurs ?
- vous éclater dans votre travail, votre couple, votre famille et votre vie ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, c'est que vous êtes prêt à envisager un changement dans votre vie ! Cela peut concerner un seul aspect, tel que votre travail ou votre relation de couple ou bien plusieurs domaines à la fois.

Ceci dit, il est probable que vous vous posiez ces questions :

- Que devrais-je changer ?
- Par quoi commencer ?
- Comment faire ?
- En suis-je capable ?
- Le jeu en vaut-il la chandelle ?
- Et si ce changement avait un impact sur ma famille ?

Ce ne sont là que quelques exemples... Bien souvent, face à cette montagne de questions et de peurs qui les accompagnent, nombreux sont ceux qui

renoncent à changer quoi que ce soit. L'avantage, c'est qu'ils ne prennent aucun risque. L'inconvénient, c'est qu'ils restent avec leur malaise et leurs rêves inassouvis, renforçant par là même leur croyance qu'ils ne sont de toute façon pas capables de faire bouger les choses.

Soyons réalistes : nous avons tous des doutes et des craintes devant la nouveauté. Mais alors, comment font ces personnes qui réussissent à changer de vie ?

Ceux qui changent de vie ne sont pas des super-héros ! Ce sont des personnes, comme vous et moi, qui ont décidé d'appliquer une stratégie constituée d'étapes SIMPLES, mises en place les unes après les autres.

Je vais prendre une image qui devrait vous parler. Imaginez un avion. Avant de prendre son envol, il faut que plusieurs étapes soient respectées : la construction de l'appareil, la programmation de sa destination, l'alimentation en carburant, l'affectation du personnel de bord, l'achat de billets par les passagers, la prise en charge des bagages, les consignes de sécurité, la prise de vitesse et enfin le décollage (et sans doute bien d'autres dont je n'ai même pas idée !).

Précisons avant d'aller plus loin que votre projet ne consiste pas forcément en un changement de vie radical ! Vous avez peut-être juste envie de vous mettre au sport, de vous lancer dans une nouvelle activité, de vous engager dans une action humanitaire, de changer de métier ou tout simplement de vous accorder davantage de temps...

Cependant, si vous retardez indéfiniment la mise en œuvre de ce projet, c'est qu'il vous manque l'étincelle. Cette petite étincelle qui a la capacité de réveiller les super-pouvoirs qui sommeillent en nous tous.

Ces derniers se sont simplement endormis quand nous avons quitté le monde de l'enfance. Les enfants ont tous les pouvoirs, celui de rêver, de croire, de faire... Jusqu'à ce qu'ils se mettent à douter d'eux-mêmes ou qu'on les laisse penser qu'ils ne sont pas capables, pas à la hauteur ou qu'ils ne méritent pas mieux que ce qu'ils ont déjà. Et ils grandissent, nous grandissons, en acceptant ces croyances, en nous les appropriant, en les considérant comme une vérité absolue. Alors même qu'il ne s'agit que de « croyances », c'est-à-dire, des créations de l'esprit.

Mais la bonne nouvelle, c'est que la vie est un mouvement perpétuel et que notre cerveau est prodigieux ! Nous pouvons le reprogrammer pour déjouer ces croyances dites limitantes, pour transformer nos freins en leviers, contre-carrer nos peurs, oser changer et devenir celui ou celle que nous rêvons d'être. Et ça, c'est réellement magique !

En revanche, le changement en lui-même n'est pas magique et il suppose du temps, de l'implication, de la volonté et de la persévérance.

Aussi, je vais vous lancer votre premier défi, votre premier pas pour enchanter votre vie : respirez calmement, souriez et commencez à réveiller vos super-pouvoirs !

Je vous souhaite bon courage et un merveilleux voyage !

## **Comment *utiliser* ce guide ?**

Ce guide se compose des trois grandes étapes regroupant tous les super-pouvoirs que vous allez réveiller, les uns après les autres.

Je pars du principe que pour bâtir une nouvelle vie, comme une maison, il faut renforcer vos fondations en reprenant confiance en vous et en vos ressources et en consolidant votre connaissance de vos aspirations.

Ensuite, vous pourrez tracer les plans, monter les murs de votre projet et débarrasser les gravas qui vous encombrant (alias vos peurs, le poids de votre passé et tous vos freins).

Enfin, vous pourrez organiser la fin des travaux en donnant les derniers coups de peinture à votre rêve de vie et en le décorant à votre goût.

### ***Un programme complet***

En clair, le programme que je vous propose est le suivant :

#### **Étape 1 : Je fais le point sur mes besoins et sur mes rêves**

1. Je m'envole ! (en « boostant » ma confiance en moi)
2. Je suis invincible (en décuplant mes ressources)
3. Je grandis à vue d'œil (en assumant mes super-pouvoirs)

4. Je lis dans les pensées (surtout les miennes)
5. Je suis omniscient (et je fais le bilan de ma vie)

### Étape 2 : Je me crée une nouvelle vie

6. Je vois le futur (en imaginant ma vie de rêve)
7. Je me métamorphose (en écrivant ma vie)
8. Je me régénère (en transformant mes émotions)
9. Je suis plus fort que la peur (en faisant peur à mes peurs)

### Étape 3 : Je me lance !

10. Je maîtrise les éléments (en prenant la tête des opérations)
11. Je deviens un as de l'organisation (en apprenant à m'organiser)
12. Je suis un super-héros (et je suis hyperflexible)

### Mon conseil

Je vous suggère de suivre ce plan et de réaliser les exercices qui s'y trouvent, mais je vous invite aussi à suivre votre intuition\*, à adapter telle consigne, à intervertir l'ordre des questions ou encore à lire le chapitre suivant quand vous vous sentirez prêt à le faire.

En revanche, avant d'entamer la troisième étape, je vous conseille fortement de réaliser les exercices des deux premières étapes, sinon, vous risquez de n'être pas réellement prêt à mener votre projet à bien !

Je ne crois pas qu'il existe de recette magique pour changer notre vie, car nous sommes tous différents et notre processus de changement sera également différent d'une personne à l'autre.

Alors considérez ce plan comme une base et empresses-vous de vous l'approprier en écoutant votre cœur et vos émotions.

Chaque super-pouvoir se compose des mêmes rubriques :

- une présentation de votre super-pouvoir ;
- une séance « Un temps pour moi ».

Cette méditation à télécharger grâce à un QR code vous aidera à intégrer cette étape et à gagner en confiance et en énergie grâce à un état de relaxation profonde.



- Dans chaque chapitre, vous trouverez en outre :
  - une petite histoire inspirante ;
  - la citation qui me donne des ailes ;
  - les quatre étincelles qui réveilleront mon super-pouvoir ;
  - mon agenda (pour noter mes rendez-vous avec moi-même) ;
  - mes nouvelles habitudes ;
  - ma boîte à outils.

### *Des « cartes défis » pour renforcer vos super-pouvoirs*

Vous trouverez à la fin de cet ouvrage trente-deux « cartes défis ». Leur objectif ? Vous inviter à sortir de votre zone de confort pour que vous preniez conscience de votre potentiel et renforciez les super-pouvoirs que vous allez réactiver progressivement. Vous allez ainsi prendre en main les rênes de votre vie pour en devenir l'acteur et non plus le spectateur.

Vous pouvez tirer une carte après avoir terminé un chapitre, comme je vous invite à le faire, ou à tout moment, quand vous vous sentez d'humeur audacieuse, par exemple.

D'une certaine façon, votre intuition vous guidera vers la carte qui correspondra à ce que vous avez besoin de travailler. Car vous connaissez le proverbe : il n'y a pas de hasard...

Une fois que vous aurez relevé ce défi, prenez quelques instants pour exprimer votre ressenti grâce à l'autotest figurant en fin d'ouvrage. Il vous indiquera quels sont les super-pouvoirs que vous pouvez encore renforcer pour être plus à l'aise en dehors de votre zone de confort.

## **Quelle est la *durée* de ce programme ?**

Cette aventure va vous transformer en super-héros, celui que vous avez toujours été, mais que vous aviez laissé dormir dans son coin, celui qui vous permettra de réaliser vos rêves et de réinventer votre vie.

## *Une question de choix*

Vous vous direz peut-être que c'est bien joli, mais vous n'avez pas assez de temps pour ça... Dans l'absolu, dans nos sociétés modernes, personne ne dispose de temps en trop... Mais nous pouvons aussi décider de prendre ce moment, de nous l'accorder, de nous l'octroyer parce que ces heures nous permettront d'être plus heureux, *in fine*, et notre bonheur pourra rejaillir sur ceux qui nous entourent. Tout est donc une question non seulement de choix mais aussi d'organisation. Ces moments passés sur les réseaux sociaux ou devant vos séries préférées qui, mis bout à bout, peuvent représenter des heures, vous permettent-ils d'évoluer, de réfléchir, de changer ?

Il est peu probable que les personnes en fin de vie regrettent de ne pas avoir passé suffisamment de temps sur Facebook. En revanche, elles déplorent toutes de ne pas avoir réalisé leurs rêves... À vous d'en tirer vos conclusions. ;-)

Vous êtes convaincu, mais vous demandez à présent combien de temps il vous faudra pour réaliser votre rêve ? Tout dépend de l'ampleur de votre objectif et du niveau d'évolution souhaité. Dans le cas d'un projet ambitieux (changement de travail ou de lieu de vie, par exemple), l'idéal est de réactiver un super-pouvoir par semaine. Vous pouvez aller plus vite, mais ce programme sera sans doute moins efficace car vos nouvelles habitudes ne seront pas encore suffisamment ancrées en vous pour créer de nouvelles connexions neuronales sur lesquelles vous pourrez vous appuyer pour avancer.

Aussi bien qu'une perte de poids spectaculaire est rarement durable, un changement de vie trop brutal est rarement profitable. Si nous avons vécu la même situation pendant cinq, dix ou quinze ans, il est recommandé de s'accorder quelques mois pour préparer cette nouvelle phase de notre existence, afin qu'elle puisse nous apporter tout ce que nous en attendions.

## *De nombreux avantages*

Prendre votre temps pour lire ce guide, vous interroger sur votre vie, faire les exercices et réaliser votre rêve présente plusieurs avantages :

- Vous pouvez intégrer vos objectifs à votre quotidien, sans que cela ne pèse sur votre famille ou sur votre mode de vie.

- Vous pouvez ainsi (et vous devez) prendre le temps de célébrer chaque avancée, chaque petite victoire.
- Vous prenez des habitudes de façon plus durable qui s'intégreront naturellement dans vos journées et demeureront quand votre objectif sera atteint.
- Vous évitez le stress (souvent lié à un changement majeur) qui pourrait vous détourner de votre objectif.
- Vous prenez le temps de tester, de vous tromper, d'affiner votre stratégie pour parvenir à l'objectif qui vous correspond vraiment !
- Vous pouvez ainsi décider de vous consacrer à des activités qui vous nourrissent et vous motivent et non à celles qui prennent votre énergie et votre temps.

Bien entendu, plus vous serez assidu dans la réalisation des exercices pratiques et des défis, ainsi que dans l'adoption de nouvelles habitudes, plus ce programme sera efficace. Aussi, n'hésitez pas à remplir votre mallette magique (voir page suivante) pour vous organiser au mieux !

Il est possible que certains événements vous détournent de ce programme malgré vous, ou que vous ressentiez le besoin de faire une pause. Parfait, ce n'est pas grave ! Quand vous vous sentirez prêt, recommencez-le en relisant les étapes que vous avez déjà passées : il se peut que vos réponses soient différentes... Et poursuivez-le à votre rythme.

Vous pouvez bien évidemment réaliser ces étapes tout seul, mais aussi entre amis ! C'est plus stimulant d'avancer à plusieurs, en s'entraîdant dans les phases plus difficiles. Une autre option consiste à vous faire accompagner par une personne de confiance qui saura vous remonter les bretelles quand votre motivation aura tendance à flancher et à vous rappeler vos engagements avec vous-même. Sympa, non ?

## **Quels *résultats* pouvez-vous attendre de ce guide ?**

Si vous avez choisi ce livre, c'est que l'idée du changement, même si elle est encore floue, vous titille. Et c'est bien normal ! La société actuelle vous

offre la possibilité de changer, d'évoluer, de transformer votre vie. Pourquoi vous en priver ?

« Tout commence par un rêve. » Alors, lancez-vous ! Imaginez les moyens de rendre votre vie plus belle, de lui donner plus de peps, de joie et de passion. Vous pourriez avoir envie de changer de régime alimentaire, de région, de loisirs, de travail ou encore de conjoint... Peu importe !

Quel que soit votre projet, le simple fait de vous lancer dans son exécution va susciter des transformations en vous et dans la vision que vous avez de vous-même.

Vous aurez ainsi l'opportunité de mieux vous connaître, de trouver votre place, de réaliser votre mission de vie et d'être plus en phase avec vos valeurs et vos aspirations profondes. Parallèlement, vous apprendrez également à vous libérer de vos blocages et à surmonter vos peurs.

