

JULIETTE DUMAS
ILLUSTRATIONS DE DJOHR

APPRENDRE À
SURMONTER
LES OBSTACLES

Sauvez-vous par l'écriture



Flammarion

APPRENDRE À
SURMONTER
LES OBSTACLES

à C. et à M.

Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre

© Flammarion, Paris, 2021

N° d'édition : L.01EPMN001138.N001

ISBN : 978-2-0802-5028-5

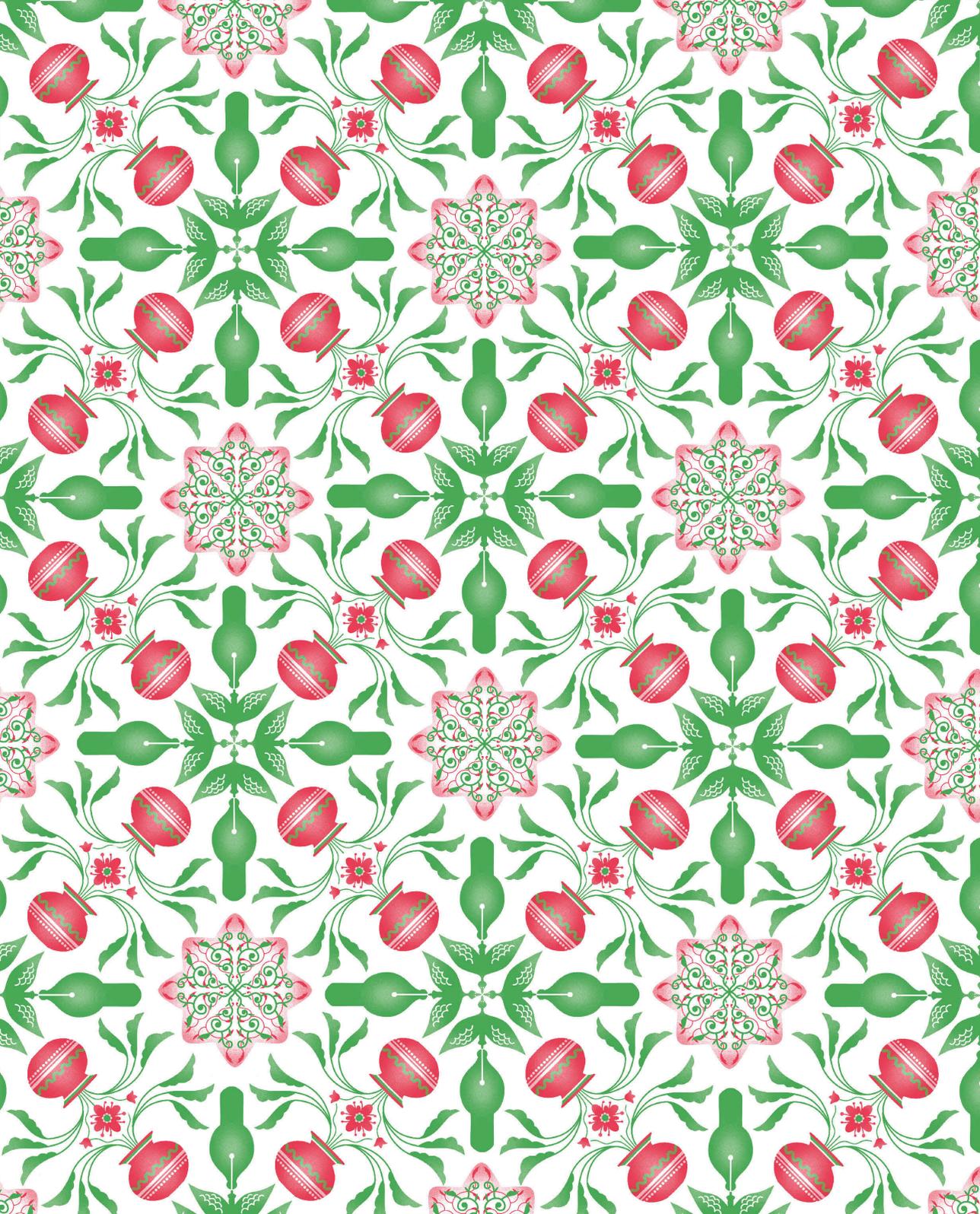
Dépôt légal : avril 2021

Tous droits réservés

JULIETTE DUMAS
ILLUSTRATIONS DE DJOHR

APPRENDRE À
SURMONTER
LES OBSTACLES
Sauvez-vous par l'écriture

Flammarion



Introduction 13

Chapitre 1

La panne de courant 19

Étape 1 : évaluer votre résistance émotionnelle 19

Étape 2 : raconter votre obstacle 20

Étape 3 : analyser votre contexte 23

Étape 4 : évacuer votre désordre émotionnel 25

Étape 5 : faire votre premier bilan 27

La luciole dans le pot de yaourt en verre recyclé 29

Étape 1 : évaluer l'intensité de la petite lumière
qui brille au fond de vous 29

Étape 2 : commencer à prendre les choses en mains 30

Étape 3 : passer à l'action 33

Étape 4 : considérer un embryon d'espoir 34

La lumière de l'ampoule de 25 watts 39

Étape 1 : évaluer l'intensité de la lumière
qui brille au fond de vous 39

Étape 2 : envisager un premier après 40

Étape 3 : accepter d'autres bâtons dans ses roues 43

Les feux anti-brouillard 47

Étape 1 : évaluer l'intensité de la petite lumière
qui brille au fond de vous 47

Étape 2 : Prêter attention aux signes 48

Étape 3 : se donner des forces 49

Étape 4 : gonfler son gilet de sauvetage 52

Chapitre 2

Le groupe électrogène 55

Étape 1 : couper avec la hache de Ganesh 55
Continuer de couper 84

Faire un bilan après coupe 88

Étape 2 : digérer avec le ventre de Ganesh 89

Étape 3 : voir les choses autrement 101

Avec la tête de Ganesh 101

Chapitre 3

La dynamo du vélo 113

Étape 1 : évaluer la lumière qui brille au fond de vous 113

Étape 2 : remarquer les changements émotionnels 114

Étape 3 : tenir bon encore au cœur de l'obstacle 116

Étape 4 : partir avec panache 119

Étape 5 : se concentrer sur ses garde-fous 121

Chapitre 4

La lumière du soleil 125

Étape 1 : évaluer la lumière qui brille au fond de vous 125

Étape 2 : s'évader 126

Étape 3 : acter le premier jour du reste de votre vie 130

Étape 4 : sauter dans un avion 139

Chapitre 5

Le bout du tunnel 145

Étape 1 : évaluer l'intensité de la lumière
qui brille a fond de vous 145

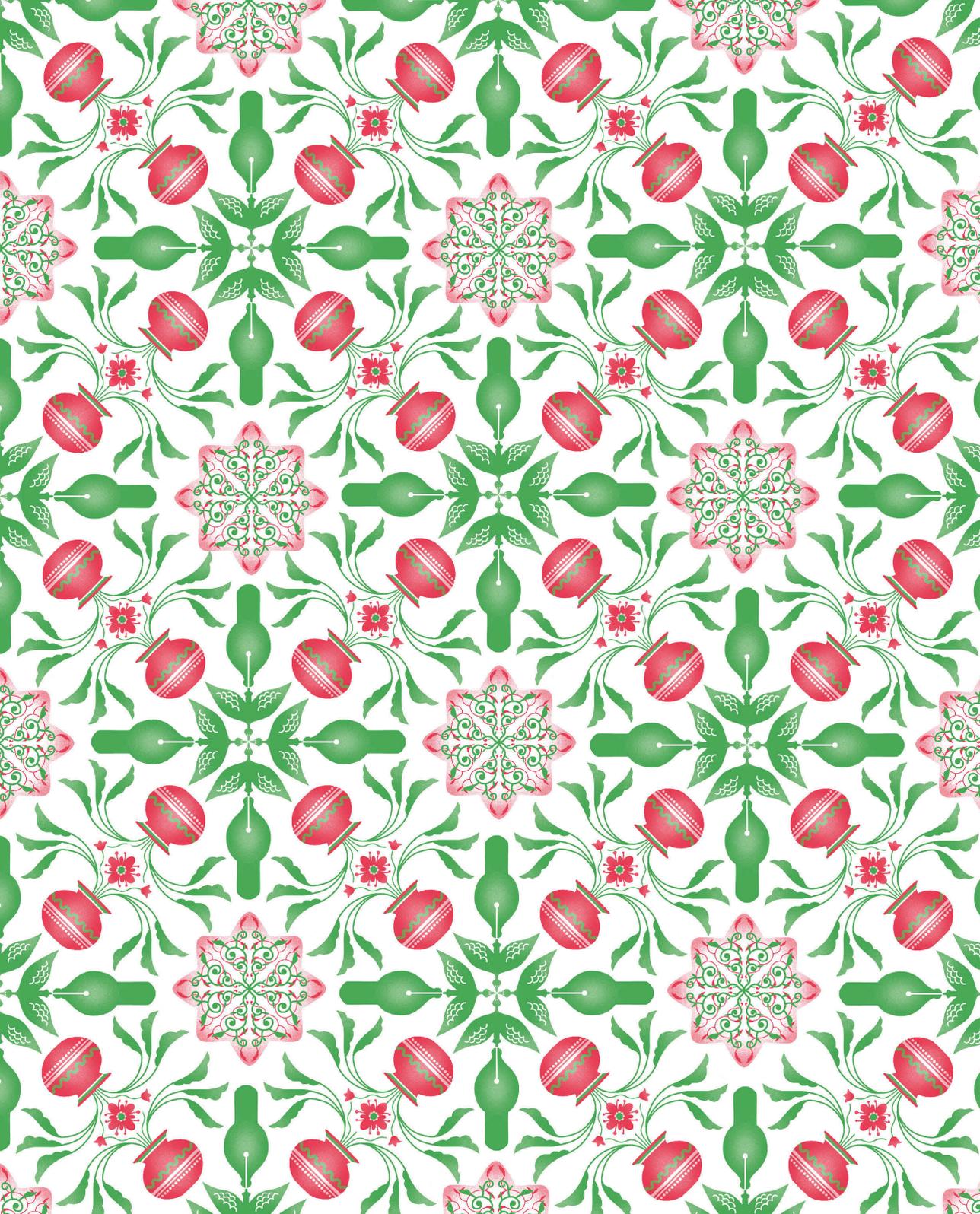
Étape 2 : s'engager sur votre nouveau chemin 146

Étape 3 : le début de la fin 147

Votre carnet de conte 151

Table des matières 162

Remerciements 169





Introduction

Les obstacles dans la vie, ce sont des moments vraiment pas sympas, qui arrivent sans crier gare. Ils peuvent avoir différentes formes. Il n'y a pas de classification ni de liste officielle, pas de taille et encore moins de niveau. Certains les collectionnent, d'autres en rencontrent quelques-uns.

Ce sont des périodes difficiles, qui dévastent, qui font beaucoup de mal, qui contrarient, mettent des bâtons dans les roues...

Pour les surmonter, ce n'est pas de la tarte, mais à partir du moment où on décide de retrousser ses manches pour y arriver, tout est possible, même supporter/surpasser la rupture de l'amour. Madeleine Spirituelle y était parvenue. Si elle avait réussi, d'autres le pouvaient aussi. À commencer par vous. Oui, vous.

On ne savait pas grand-chose d'elle, en dehors du fait qu'elle était devenue Madeleine Spirituelle : son père, célèbre chercheur d'or noir en Afrique de l'Ouest, l'avait enregistrée à l'état civil sous un tout autre nom. Mais seul aujourd'hui comptait. Et le chemin qu'elle avait parcouru pour voir la lumière au bout du tunnel afin de vous aider à en faire autant. Oui, (encore) vous.

Pour y arriver, elle le savait, elle ne pourrait agir toute seule. Parmi les grandes forces qu'elle pouvait activer, il y avait son imagination. Un moyen simple et merveilleux de s'évader du contexte et d'en créer un autre plus doux.

Elle avait donc demandé une aide improbable au plus haut niveau : celle de Ganesh, le dieu des obstacles. Il était la preuve qu'une épreuve pouvait être l'opportunité d'une vie : c'est ainsi qu'il était devenu un dieu. Madeleine Spirituelle ne voulait pas se transformer en déesse, mais s'appuyer sur Ganesh pour guérir, rebondir et se libérer, oui.

Ainsi en avait-elle décidé : il allait être son guide, son ami et son soutien massif. À ses côtés, elle vivrait quelques aventures spirituelles en solitaire, aussi réconfortantes et bienfaitantes que drôles, et

apprendrait à voir les choses sous un autre angle, à considérer que cette épreuve pouvait être une occasion favorable et à prendre conscience que l'obstacle est à l'intérieur d'elle. Non, elle n'avait pas été victime d'une terrible malédiction, mais un immense manque de respect d'elle-même avait permis à l'obstacle de rentrer sans frapper et de prendre beaucoup de place. À la fin, elle ne l'épouserait pas, elle ne serait pas non plus sauvée par un prince charmant, mais elle allait s'engager sur un nouveau chemin de vie avec des fondations plus solides et plus douces à la fois. Comme vous, si vous le voulez bien.

Non, Madeleine Spirituelle n'avait jamais considéré qu'elle avait le monopole de l'obstacle : d'autres femmes avaient traversé ces tempêtes. Comme vous, par exemple. Elle les écoutait raconter comment ils avaient réussi à surmonter leur obstacle, telle Esmeralda. Sa vie avait longtemps été absolument parfaite : un mari idéal, une vie de couple comme un arc-en-ciel, des enfants merveilleux, des belles vacances n'importe où, n'importe quand, des amis très drôles, une grande maison et un gros chien chic qui ne perdait jamais ses poils. Et puis un jour, tout avait basculé. Ils riaient comme des fous, tellement complices, comme à leur habitude, quand soudain, en voiture, au feu rouge, il avait coupé le contact. Sans regarder Esmeralda, il avait annoncé la couleur : « C'est fini », avant de rallumer le contact, d'aller se garer plus loin, puis sans un mot disparaître de sa vie. Jamais Esmeralda ne revit plus de trois minutes cet homme avec qui elle avait partagé plus de vingt ans de vie idyllique. Elle avait dû faire des pieds et des mains pour trouver son numéro de téléphone et sa nouvelle adresse. Certains soirs, elle dormait sur son paillason en attendant qu'il lui ouvre ; elle le suppliait de lui expliquer. L'homme n'avait rien « de spécial à lui dire ». Un paquet d'années s'était écoulées, Esmeralda avait gravi l'obstacle petit à petit, comme elle le pouvait. Il lui arrivait encore de temps en temps de lui poser LA

question : « Mais pourquoi ? », et jamais il n'avait donné le moindre élément de réponse. Esmeralda était drôle et lumineuse, elle se livrait sans tricher, partageant le calendrier des différentes étapes normales et légitimes, du désespoir à la colère, et vice versa. Elle disait qu'il fallait compter au moins deux ans pour se sentir mieux. L'idée d'être congelée pendant vingt-quatre mois avait traversé l'esprit de Madeleine Spirituelle. Mais elle avait eu une idée plus productive : vous donner foi, courage et soutien. À vous, oui à vous.

Ce livre est à la fois un conte moderne, une fiction positive inspirante, une leçon d'espoir pleine de bonne humeur, une invitation à surmonter votre obstacle et un mode d'emploi. Bien sûr, il appartient à chacun et la manière de le surmonter est très personnelle ; il est donc compliqué de suivre « une méthode pour tous ».

Voici un programme original sur lequel vous pouvez compter : il vous propose une base de trois ingrédients.

1/ Vous inspirer d'un chemin parcouru

Le carnet de route de Madeleine Spirituelle vous donne des idées et des balises pour avancer sur votre chemin pour retrouver vous aussi la lumière au bout du tunnel. Parce que trouver l'inspiration dans d'autres histoires que la sienne, à travers un partage d'expérience, est une idée lumineuse depuis la nuit des temps.

2/ Vous donner envie de laisser votre imagination faire la folle

Albert Einstein le dit : « La logique vous conduira d'un point A à un point B. Votre imagination vous mènera partout. » Vous allez écrire avec plein de fantaisie et de magie, en laissant votre imagination vagabonder le plus possible. Bien sûr que vous pouvez y arriver, même si cela vous paraît bien difficile et compliqué à la lecture de ces premières lignes. Vous allez prendre beaucoup de recul et donner à votre obstacle une autre saveur, beaucoup moins amère. Comment ? En racontant tout ce qui arrive comme une fiction, en exprimant vos émotions comme si vous étiez dans un conte de fées. Vous allez

raconter les faits et y ajouter une touche magique, comme si votre histoire devenait un film dans lequel tout est possible avec des effets un peu spéciaux. Vous allez marcher dans les pas de Madeleine Spirituelle qui a invité Ganesh, le dieu des obstacles, à la conseiller, lui procurer une force incroyable et lui apporter des moments de joie inattendus. Votre imagination a le pouvoir de faire venir Ganesh aussi dans votre vie. Si vous le voulez bien.

3/ Vous inviter à écrire

Exprimer ce qui a besoin de l'être, extérioriser ce qui coince et ce qui fait mal, voilà ce que va vous apporter l'écriture-thérapie. Peu importe votre style, votre aisance à l'écrit comme diraient les professeurs de français sur les bulletins scolaires. Ne pensez qu'à une seule chose : la légèreté que va vous apporter votre plume. Pas de temps imposé non plus : vous écrivez quand vous avez envie ou besoin d'écrire. Unique contrainte pour faire ces exercices, approuvée par les neuroscientifiques : vous devez écrire à la main. L'écriture manuscrite active la pensée, la mémoire, nourrit la réflexion, la créativité, libère les émotions... Vous allez voir, c'est fascinant. Vous raconterez une histoire à la troisième personne et à l'imparfait. Objectif : se détacher le plus possible de l'obstacle, prendre de la distance et retomber sur ses pieds pour continuer d'avancer.

En route !



