

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE LES

MARION BLIQUE

CROYANCES LIMITANTES !

21 étapes

★
pour une vie libre,
inspirée et épanouie



● Éditions
EYROLLES

« Je n'oserai jamais », « personne ne voudra de moi », « je n'y arriverai pas toute seule »... Voilà autant de croyances qui nous emprisonnent dans des schémas de pensée limités. Le plus souvent héritées de notre éducation, de nos expériences passées et de nos conditionnements, ces vues de l'esprit nous empêchent de vivre librement et pleinement qui nous sommes.

21 étapes
pour une vie libre,
inspirée et épanouie

En 21 étapes et à travers un fabuleux récit, ce livre nous engage à suivre un parcours de transformation inédit pour renouer avec nous-même et redevenir créateur de notre propre vie.

- **Une forme originale** qui alterne fiction et analyse de la psy à la lumière des dernières découvertes en neurosciences.
- **Des exercices simples et variés** pour se responsabiliser et amorcer le changement pas à pas.
- **Relever un défi** qui concerne tous les habitants de cette belle planète dont l'équilibre est aujourd'hui menacé.

Suivez le guide pour vous débarrasser des croyances qui freinent votre potentiel et créez de nouvelles façons de vivre !



★
Marion Blique est psychologue clinicienne aux États-Unis. Passionnée, elle partage les dernières découvertes thérapeutiques d'outre-Atlantique à travers sa pratique en cabinet et ses formations : psychologie énergétique, neurosciences, EFT et psychothérapie du lien. Elle est l'auteure de *J'arrête les relations toxiques !*, paru chez le même éditeur.

**J'ARRÊTE LES CROYANCES
LIMITANTES !**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio*, auteure, éditrice et créatrice du podcast *Métamorphose* qui éveille la conscience !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André
J'arrête de finir le mois à découvert !, Laurence Arpi
J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont
J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont
J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland
J'arrête les kilos yoyo avec l'EFT !, Carine Barco
J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique
J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc
J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz
J'arrête d'être parfaite, Cindy Ghys
J'arrête de vivre à Paris !, Muriel Ighmouracène
J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan
J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken
J'arrête d'être hyperconnectée !, Catherine Lejealle
J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki
J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Naves
J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy
J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi
J'arrête de renoncer à mes rêves !, Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel
J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer
J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux
J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguère
J'arrête de subir mon passé !, Céline Tadiotto
J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations : Nicolas Wiel

Mise en pages : STDI

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 : 978-2-212-57272-8

Marion Blique

J'ARRÊTE LES CROYANCES LIMITANTES !

21 étapes pour une vie libre,
inspirée et épanouie

● Éditions
EYROLLES

Remerciements

À David. Sans son soutien, sa patience, son amour inconditionnel, ce livre n'aurait pu voir le jour.

À mon père Claude Blique pour tout ce qu'il m'a apporté et transmis ; et pour m'avoir inspirée par son courage et sa ténacité, en écrivant et publiant ses mémoires *Une si longue vie*, à l'âge de 98 ans.

À Adeline Macé pour sa relecture du manuscrit et son regard toujours ouvert, bienveillant et aimant.

À Sylvie Debras pour ses précieux conseils.

À Anne Ghesquière qui m'a fait confiance une fois de plus et offert la possibilité de ce nouveau projet. Une pionnière qui ne cesse de m'étonner par sa créativité, son ouverture et son énergie.

Un grand merci à Joanne Mirailles pour sa confiance et son soutien.

Une immense gratitude pour l'accompagnement de Pauline Bardin à la finalisation de ce manuscrit.

À tous mes élèves et patients qui m'amènent continuellement à me remettre en question.

À tous les personnages de ce livre qui se sont manifestés, ont vécu à mes côtés pendant plusieurs mois et m'ont permis d'évoluer en découvrant leurs mondes.

Une immense gratitude envers cette magnifique planète et la vie dont j'apprécie à chaque instant la beauté et les mystères.

Sommaire

Remerciements	5
Avant-propos	9
Introduction	13

Chapitre 1

Accueillir ces chocs qui ébranlent nos croyances	17
--	----

Chapitre 2

Examiner notre vie pour découvrir l'origine et le sens de ces crises . .	25
--	----

Chapitre 3

Créer un espace de transformation : former sa chrysalide	35
--	----

Chapitre 4

Saisir l'appel : se réveiller et s'ouvrir au renouveau	41
--	----

Chapitre 5

Libérer les émotions bloquées et regagner sa vitalité	49
---	----

Chapitre 6

Se relier à ses sensations et à ses besoins physiques profonds	57
--	----

Chapitre 7

S'affranchir de ses critiques et de ses juges intérieurs.	65
---	----

Chapitre 8

Se connecter au pouvoir extraordinaire de la nature.	73
--	----

Chapitre 9

S'autoriser à suivre ses élans et ses désirs	81
--	----

Chapitre 10

Découvrir ses véritables alliés et ses amis.	89
--	----

Chapitre 11	
Savoir repérer et accueillir les synchronicités	97
Chapitre 12	
Confronter la mort	107
Chapitre 13	
Oser prendre des risques	117
Chapitre 14	
Accepter d'être vrai et vulnérable	127
Chapitre 15	
Réinvestir son espace personnel	135
Chapitre 16	
Devenir créatif pour épanouir son être	143
Chapitre 17	
Célébrer le renouveau et partager sa joie	151
Chapitre 18	
S'inspirer des autres, regarder autour de soi	161
Chapitre 19	
Exprimer sa gratitude au vivant	171
Chapitre 20	
S'engager sur son nouveau chemin et suivre son instinct	179
Chapitre 21	
Honorer son parcours de transformation et lui donner du sens	189
Épilogue	193
Bibliographie	195
Table des matières	197

Avant-propos

« Arc-boutés sur leurs certitudes, qui leur tenaient lieu de vérité, ils ne se voyaient pas déjà condamnés. »

L'Ecclésiaste

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être parce que vous avez l'impression d'être empêché¹ par votre milieu, emprisonné dans des schémas de pensées ou enfermé dans des croyances qui limitent l'envergure de votre vie. Nous héritons tous d'un patrimoine familial de valeurs et de devoirs, nous vivons tous des événements plus ou moins traumatisants et avons été formatés par une éducation parfois rigide. Le plus souvent, nous nous sommes construits avec ou contre, bon gré mal gré. Mais comment faire pour vraiment se libérer de toutes ces entraves à une vie créative, originale et épanouie ?

Ma profession, mais je dirais plutôt ma chance, est d'accompagner des personnes sur leur chemin de transformation. Je dis bien leur chemin, car chacun est unique et a sa propre manière d'avancer – ou de reculer parfois... En tous les cas, c'est toujours une grande souffrance, une sensation de stagnation, l'impression de ne pas vivre pleinement son potentiel qui amènent bon nombre de personnes à venir me demander de les guider dans leur processus de changement.

La première portion du voyage consiste à ce que j'appelle « nettoyer » les traumatismes que nous avons subis dans notre enfance, ces situations douloureuses, figées dans notre mémoire, que l'on va extraire et transformer grâce à des techniques thérapeutiques diverses, certaines issues du domaine de la psychologie énergétique. En effet depuis une trentaine d'années, il existe des

1. Par souci de ne pas alourdir la lecture avec l'écriture inclusive, nous nous adressons au lecteur au singulier et au masculin, mais ce livre s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

modalités qui permettent, grâce à la stimulation de points d'acupuncture, d'affecter à la fois le corps – le somatique, le champ émotionnel et l'expérience que le patient nous relate verbalement. Elles permettent de libérer les émotions et les traumatismes inscrits dans nos mémoires et souvent à la source de notre mal être. Tout cela vient s'étayer sur les dernières découvertes en neurosciences : on pourrait dire que durant cette première tranche de travail, on apprend à s'apaiser. On harmonise les parties sous-corticales de notre cerveau – les deux parties primitives du cerveau responsables de nos émotions et de notre capacité d'être en sécurité, en confiance. Lorsqu'elles sont suractivées, elles entraînent la plupart des symptômes dont les patients se plaignent : anxiété, mauvaise gestion des émotions, colère, dépression, inhibition des capacités mentales, de réflexion. Imaginez que l'alarme de votre maison, supposée se déclencher seulement en cas d'intrusion ou d'incendie, sonne 24 h/24 ! C'est malheureusement ce que vivent beaucoup de gens, dans une sorte d'abri anti-vie. Mais j'utilise aussi une autre technique incluant une reprogrammation de nos mémoires grâce à des tapotements sur ces points d'acupuncture qui permettent d'imaginer et de s'aligner énergétiquement à de nouveaux possibles².

Nous allons aborder dans ce livre la deuxième portion de ce voyage thérapeutique après l'installation de la sécurité, résultat d'une enfance protégée (ou d'une thérapie réussie) qui débouche sur ce sentiment de confiance en nous, dans les autres et dans le monde. Lorsque nous bénéficions d'une éducation ouverte, respectueuse et aimante, nous sommes incités dès le départ à faire les choix qui nous correspondent, aidés, guidés, encouragés par nos parents et éducateurs. Mais, si ce n'est pas le cas, nous allons nous réveiller un jour enfermés dans une vie qui est plus subie que choisie, coincés dans des relations qui nous étouffent, des vies qui sont de pâles reflets de qui nous sommes vraiment. C'est

2. Pour plus de détails sur cette technique MatrixReimprinting, visiter mon site : eftpresence.com

alors la crise et la panique : comment amorcer des changements, se réapproprier notre identité sans commettre trop de dégâts ni de destruction, ni sombrer, bloqué dans la culpabilité ? Se lancer dans l'inconnu n'est pas si facile que cela pour la plupart d'entre nous, et ce sont souvent des moments cruciaux qui peuvent entièrement changer une destinée.

Le livre que vous tenez entre vos mains va parler de ces étapes vers une renaissance. Il a pour vocation de vous aider à repérer des jalons, de vous faire franchir tous les paliers nécessaires à cette métamorphose. J'espère qu'il saura vous apporter les outils et l'inspiration nécessaires pour vous exprimer librement et agir en confiance, et donc vivre à 100 % votre vie, j'irais même jusqu'à dire vos vies !

Au-delà de cette dimension personnelle, il y a quelque chose qui me tient très à cœur et motive mon travail ; je suis consciente, comme certains d'entre vous, que nous abordons globalement et collectivement un grand tournant, des changements climatiques, sociétaux, économiques, une sorte d'inconnu où là aussi rien ne pourra être « comme avant ».

Bien que vous soyez satisfait de votre vie, vous aurez néanmoins à faire face aux problèmes des ressources planétaires, de la surpopulation, des changements climatiques. Nous devons sans doute reconsidérer beaucoup de paramètres sur lesquels reposent nos vies. Bien sûr, nous pouvons continuer à faire l'autruche et espérer que « tout va s'arranger » mais, tout au fond de nous, nous sentons bien qu'il faudra faire autrement, créer de nouvelles façons de vivre si nous voulons simplement survivre. Ce petit livre, aussi modeste soit-il, vous apportera également quelques outils, viatiques sur cette voie de transformation, car il va nous falloir courage, foi, vision et action pour bâtir ensemble cette ère nouvelle.

Introduction

Les croyances limitantes sont des filtres qui nous empêchent de percevoir et d'accepter la vie telle qu'elle est, et donc de la vivre librement. Comme une construction qui étoufferait sous ses échafaudages placés là en ses débuts mais que l'on ne démonterait jamais, on se trouve immobilisé dans un carcan de principes, de théories, d'injonctions, de jugements familiaux, culturels, sociaux, sociétaux qui nous empêchent de voir les choses simplement telles qu'elles sont, sans projeter sur elles notre interprétation.

Résultat : nous nous trouvons embourbés, coincés dans des vies qui ne nous satisfont pas avec un profond malaise qui peut s'amplifier avec le temps. Deux solutions : nous nous révolterons, nous réveillerons et essaierons de nous libérer – ou nous mourons dans ce carcan comme tant de gens, impuissants à amorcer notre processus de changement. Car c'est bien en travaillant sur soi et en nous libérant que nous pourrions nous transformer. Nous ne pouvons changer les autres, ni les éléments extérieurs si nous-même n'acceptons pas d'examiner la source de nos fonctionnements.

Notre vie commence deux fois : la première à notre naissance et la deuxième lorsque nous renaissions à nous-même, c'est-à-dire au moment où nous comprenons que nous sommes les uniques créateurs de notre vie. Souvent, entre les deux se loge l'expérience d'une épreuve, d'une mort, réelle ou symbolique. En effet, lorsque la première vie commence, il nous est très vite demandé de nous conformer aux désirs, aux demandes, aux choix et aux valeurs de nos parents. Lorsque nous exprimons qui nous sommes vraiment, nos désirs et nos préférences, nous sommes le plus souvent rabroués, punis, humiliés, rejetés par les gens qui prétendent nous aimer et nous protéger. Alors, nous construisons une sorte de personnalité d'emprunt, qui s'adapte à un contexte

d'amour conditionnel où il faut plaire pour être aimé. Cependant, notre effort d'adaptation – qui nous permet de survivre – trouve son pendant dans la perte de notre être profond. Dès lors ressurgissent les questions : qui suis-je vraiment ? Quelle est ma véritable originalité au sens propre ? Que suis-je venu faire sur terre ? Une première réponse est celle de notre unicité physique : nul sur terre n'a la même iris ni les mêmes empreintes digitales. Nous sommes tous différents, possédons des talents uniques, et c'est cela que nous venons offrir au monde, qui que nous soyons.

Mais heureusement, la vie fait bien les choses. Il survient toujours, à un moment donné, un évènement majeur qui va venir ébranler notre petite vie paisible et offrir l'opportunité pour notre être profond jusqu'alors enfoui, d'émerger. C'est souvent ce qui va nous lancer à la recherche de qui nous sommes vraiment. Un choc douloureux, une maladie, un accident, un drame, la perte de lieux ou d'êtres chers, des bouleversements professionnels ou des échecs divers représentent en fait des opportunités extraordinaires, si nous les saisissons, de reprendre en main les rênes de nos vies et de reconquérir notre autonomie. Nous avons bien sûr le choix soit de retourner vers le passé, la soumission, l'adaptation et les conventions, par peur ou léthargie, soit de nous embarquer dans cette grande aventure, celle de devenir qui nous sommes, de devenir les créateurs de notre vie. Car c'est à nous, et nous seul, de créer notre vie.

C'est ce parcours de transformation que je vous propose de suivre, d'une manière qui va peut-être vous surprendre. En effet, j'habite depuis près de trente-six ans dans le Nord-Est des États-Unis, et c'est là que mes croyances limitantes personnelles et culturelles ont été peu à peu confrontées et mises en relief. Rien de tel que les voyages et l'immersion dans une culture différente de la nôtre pour éclairer nos zones de rigidité et d'inconscience dans notre conception des choses, nos valeurs, nos jugements à l'emporte-pièce, nos réactions automatiques. Un grand nettoyage

s'opère si, bien sûr, nous acceptons ces messages que le monde extérieur nous envoie.

C'est en visitant un château près de chez moi, il y a plus de quinze ans, et en découvrant à la fin de cette visite que le maître des lieux s'était reclus dans une petite chambre sous les combles après la mort de sa femme, que je me suis interrogée sur ce thème de la limitation. Celle de cet homme tout d'abord : je croyais, peut-être comme vous, que le statut social, le succès financier, la beauté d'un domaine suffisaient à nous rendre libre et heureux. Eh bien, détrompez-vous ! Certes, la misère emprisonne, mais je pense qu'il est essentiel de comprendre que tout être humain, homme, femme, riche, pauvre, peut se retrouver enfermé dans une vie qui l'étouffe et se laisser dépérir à l'intérieur.

À l'issue de cette visite, je me suis rendu compte peu à peu que l'ambiance lourde et plombée de cette demeure et de son histoire m'avaient profondément affectée et ce, bien plus que je ne le présumais. J'ai alors pris le temps d'explorer mon ressenti. Je me suis demandé si, à des degrés variables, nous n'avions peut-être pas tous choisi à un moment donné de brider notre élan vital, d'arrêter d'évoluer, de rétrécir nos vies, comme cet homme l'avait fait. Nous ne vivons pas tous des événements aussi dramatiques que la mort prématurée d'un grand amour. Mais pour autant, ne nous arrive-t-il pas de nous contenter parfois d'une vie tronquée, limitée par des peurs inconscientes et des traumatismes non digérés, engluée dans des croyances limitantes et des peurs transmises par nos ancêtres, sans que l'on le sache, par des situations qui nous ont marqués à tout jamais ou des traumatismes qui nous empêchent ainsi d'avancer ? Ou bien chargeons-nous quelqu'un de vivre notre vie par procuration, de l'organiser ?

J'ai repensé à toutes les vastes et belles pièces de ce magnifique château dont les meubles sont aujourd'hui recouverts de housses poussiéreuses, les fenêtres murées, les jardins vides d'enfants, de chevaux ou d'invités costumés, les pianos et clavecins depuis

bien longtemps silencieux, les livres à tout jamais refermés, les lits vides. J'étais attristée et perplexe.

En approfondissant ma réflexion, je me suis demandé si je n'avais pas moi aussi condamné des voies d'accès à des possibles, arrêté de prendre des risques, d'explorer des parts de moi-même, d'investiguer la nature de la réalité qui m'entourait ? Ne m'étais-je pas empêchée de vivre des désirs, des aventures, des expériences au nom de principes, par peur ou par léthargie, pour faire plaisir aux autres, pour me conformer aux normes familiales, religieuses, culturelles, celles de l'époque dans laquelle je vivais ? N'étais-je pas restée bloquée par des traumas inconscients, et tout cela peut-être à mon insu ? Loin d'être anodine, cette visite d'un dimanche d'été vint bouleverser ma vie. Elle fut le départ d'une exploration et d'une transformation personnelle dans lesquelles, je voudrais, à travers ce livre, vous entraîner.

J'ai alors rêvé une autre destinée pour le maître des lieux (que j'ai appelé Edgar), faites d'aventures que vous allez découvrir au fil de ce livre, où s'entremêlent des faits réels, des lieux et des éléments historiques liés à cette partie de l'État de New York, non loin de la ville de Kingston, mais surtout d'éléments purement imaginaires.

Chaque chapitre sera une étape de transformation, de passages indispensables pour retrouver qui nous sommes vraiment, tout au fond de nous et ainsi nous remettre en route sur le chemin de notre destinée.

C'est à toutes les personnes qui ont envie d'entamer ce chemin de transformation que ce livre s'adresse : une sorte de petit manuel de libération.

Alors n'attendons plus et partons à la rencontre d'Edgar et Alma, les héros de cette histoire.

CHAPITRE 1

Accueillir ces chocs qui ébranlent nos croyances

« Accueillons avec gratitude l'effondrement de nos anciennes références, libérons-nous de nos enfermements, de nos mémoires passées pour permettre au nouveau d'émerger. »

Anonyme

Où le destin vient frapper Edgar et bouleverser son monde.

Octobre 1905

Il était une fois, deux fois, maintes fois où des humains avaient choisi un tertre dominant un fleuve pour établir leur communauté. La raison en était évidente : protection, visibilité à perte de vue afin de pouvoir anticiper les ennemis potentiels, accès à la rivière pour la navigation, les échanges commerciaux, la pêche et bien sûr accès à l'eau. L'histoire que je vais vous raconter se déroule dans un très beau et grand château, bâti sur les bords d'un fleuve qui était en fait un estuaire, un fjord très ancien, dans ce que l'on nomme aujourd'hui l'État de New York.

Dans les années 1889, Edgar Hamilton et sa femme Alma avaient acquis ce vieux domaine, célèbre pour sa tour millénaire qu'un ancien propriétaire excentrique avait spécialement fait venir d'Écosse, pierre par pierre, en bateau. Ils l'avaient rénové, agrandi et doté de tout le confort moderne possible à l'époque : téléphone, électricité, chauffage central. Tout au long de l'année, réceptions, dîners, bals, fêtes s'y succédaient ;

de magnifiques feux d'artifice venaient se refléter sur le majestueux cours d'eau bordant les jardins de la propriété. Insatiable cavalière, passionnée de nature et éprise de liberté, Alma parcourait chaque jour son immense domaine sur Pégase, son étalon préféré.

Mais le destin frappa un jour. Surprise par un arbre qui entravait son chemin, sa monture se cabra et la fit chuter. Elle mourut quelques jours plus tard, à l'âge de 49 ans. Inconsolable, Edgar ne put accepter cette tragédie. Alma était toute sa vie, ce qui le faisait aimer la vie. Je dirais même sa propre vie. Il s'était en effet jusqu'alors surtout consacré à ses affaires et au développement des lignes de chemin de fer de la compagnie ferroviaire de son père, si bien que toute sa vie sociale et sa vie intime dépendaient entièrement de celle d'Alma. C'est elle qui animait la vie au château et lui donnait son âme. Sans Alma, il se retrouvait comme orphelin. D'un caractère déjà solitaire et taciturne, Edgar s'isola de plus en plus et fit fermer la plupart des salles du château, d'abord au rez-de-chaussée puis celles du premier étage, en fermant les chambres. Il congédia presque tous ses domestiques, ne gardant que quelques fidèles serviteurs parmi lesquels Anatole, son dévoué jardinier, Nestor son indispensable majordome, d'origine anglo-belge, dont la présence lui était si précieuse, et bien sûr Anna, sa fidèle cuisinière.

Il cantonna sa vie à une petite chambre du deuxième étage, qui était en fait celui des domestiques. Elle était meublée d'un lit simple, d'une table et d'une chaise. Il conserva quelques livres – qu'il n'ouvrait d'ailleurs jamais – et réclamait toujours les mêmes plats préparés et servis par sa vieille cuisinière. Dans cet espace si restreint, il se sentait comme rassuré.

