



Nathalie Vogelsinger-Martinez

La vie en toutes lettres

S'aimer, aimer et être aimé

The logo for 'Experts' features a stylized lowercase 'e' in purple and blue, followed by the word 'xperts' in a purple sans-serif font.

Éditions Vie
Votre édition pour la remise
en forme, le bien-être, la
santé et l'accompagnement



Avant-propos

L'énergie est au cœur de la vie.

Et si la vie n'était ni bonne ni mauvaise mais juste à vivre en toutes lettres c'est à dire avec des A comme Amitié des B comme Bonheur, des C comme Confiance mais aussi des D comme Désillusion ? Il ne s'agit pas d'éviter les épreuves car nous n'avons pas ce pouvoir sur le monde mais plutôt d'être heureux malgré tout ; faire face au réel et s'abîmer le moins possible. Celui qui dépasse les souffrances qu'engendrent les difficultés découvre qui il est et trouve le sens profond de son passage sur terre. Pour avancer dans sa vie, il doit produire de l'énergie par sa capacité à s'aimer, aimer et être aimé.

« **S'aimer** » n'est pas une manifestation d'égoïsme mais au contraire la condition de l'ouverture, de la créativité et du rayonnement ; c'est être convaincu d'avoir sa place dans le monde. Nul combat n'est alors nécessaire pour la prendre. Quand on s'aime, on est guidé par ce qui fait du bien et on fuit ce qui détruit. S'aimer débouche sur une confiance en la vie sans limite qui fait entrer en contact avec les bonnes personnes, les lieux qui nous inspirent, les évènements qui

nous amènent à progresser. Quand on s'aime avec humilité la vie est fluide.

« **Aimer** » c'est comme tenir dans ses mains une boule d'énergie qui a le pouvoir de tout transformer pour le meilleur : les choses, les êtres, les idées, les relations, l'Univers. Aimer n'est possible qu'à celui qui s'aime. Quand nous donnons à l'autre ce que nous ne sommes pas capables de nous offrir, l'autre devient notre débiteur. Il refuse de porter cette charge et nous le fait cher payer : reproche, agressivité, indifférence, abandon. On confond souvent l'amour avec l'attente d'amour ; on oublie que pour recevoir il faut d'abord se donner à soi.

« **Etre aimé** » ne dépend pas de nous. L'autre nous aime à son gré ; l'amour ne se commande pas et ne se mérite pas non plus. C'est un cadeau à accepter ou à refuser : il peut nous réjouir, nous embarrasser ou carrément nous agresser. Selon notre histoire, l'amour est manque ou plénitude. Les plus incertains d'entre nous voudront être aimés de ceux qui les ignorent et les plus tranquilles apprécieront l'amour qu'ils reçoivent. « Etre aimé » c'est avoir la confirmation de son importance, de son droit à exister. Celui qui s'aime est toujours aimé.

Sans doute écrit-on pour s'aimer, aimer et être aimé. Je fais partie des personnes qui écrivent des lettres depuis toujours ; celles qu'on trace pour construire des mots mais aussi ces feuilles aujourd'hui désuètes qui permettent à celui qui pense ou qui s'épanche de préserver le lien avec celui qui s'éloigne. *La vie en toutes lettres* est un recueil de

textes inspirés de thèmes abordés par mes clients. Ils sont mes réponses composées au gré des saisons et proposent un espace d'intimité pour faire une pause et mettre votre vie en perspective. Je n'entends pas dire des vérités mais plutôt partager les stratégies qui ont été efficaces pour dépasser des situations difficiles mais aussi les ouvrages que j'ai trouvé stimulants.

A vous de lire les textes qui vous interpellent, de réagir et de réajuster votre vision de la vie pour devenir la personne qui au fond de vous demande à s'éveiller.

Cathalie

Paris, 1^{er} juillet 2014



AMITIE

Les repas de l'amitié

« Il faut avoir des amis et des ennemis ; des amis pour nous apprendre notre devoir et des ennemis pour nous obliger à le faire. »

Plutarque

Qu'est-ce qu'un ami ? Impossible de répondre de façon univoque à cette question. A chacun de peaufiner sa définition en fonction de ses expériences et de son caractère, ce qu'il met dans la relation et ce qu'il en attend. Il est cependant possible de s'accorder sur le fait qu'un ami est quelqu'un qu'on aime. Il en va donc des amis comme des amours : partage, don de soi, fusion mais aussi déception, jalousie, rupture.

Qu'attendez-vous de vos amis ?

Qu'ils soient disponibles pour vous ? Qu'ils vous aident dans la difficulté ? Ce qui veut dire vous écouter quand vous avez besoin de parler, vous tenir compagnie quand vous êtes seul, se réjouir de vos succès ou compatir à votre douleur mais surtout ne jamais vous juger. La bienveillance est au cœur de l'amitié. Goethe écrivait : « *Je t'aime,*

est-ce que ça te regarde ? ». L'amour porté à autrui n'aurait donc rien à voir avec les qualités intrinsèques de l'être élu. Cependant, il est sans doute possible d'aimer un ami pour lui-même parce que la demande d'exclusivité qu'on lui adresse est moins légitime que celle qu'on fait à un amant. Là est peut-être la différence essentielle entre amitié et amour.

Une promesse de proximité

Un repas entre amis c'est une pièce pleine de bruits, de rires, de voix qu'on reconnaît. Serrés les uns contre les autres, c'est un plaisir de se sentir si proches, si exposés et en même temps totalement soi-même. Autant on fuit le corps étranger dans les transports, autant on recherche la chaleur de celui qui nous est important. Être ensemble c'est ne plus se sentir seul face à son destin. Cette solitude si agréable et nécessaire mais parfois si pesante s'évapore comme par enchantement dans la communauté des plaisirs partagés. On se sent fort, prêt à toutes les fantaisies, à la fois multiple et unique ; on fusionne. Les repas entre amis sont des parenthèses de liberté et de bonheur instantané, des heures arrêtées face au rouleau-compresseur du temps qui court.

Une possibilité d'authenticité

Ne pas rougir de ses écarts, pouvoir presque tout dire de ses désirs et de ses désillusions, tout cela procure une sensation profonde de détente ; avoir le droit de sortir de la performance, être seulement soi et en éprouver un immense apaisement. Aux vestiaires les armures, les

faux-semblants, les faire-valoir ! Il y a un soulagement à se révéler dans sa vulnérabilité, à n'avoir rien à craindre. Quand l'amour des amants serre le cœur et l'estomac, celui des amis dilate la panse et assèche la gorge. « Ami » se conjugue avec ripaille. Tout devient fête. Dîner avec ceux qu'on aime c'est vivre un moment d'éternité.

La dissolution du temps et de la distance

Certains amis résistent au temps et à la distance. Il y a les amis de toujours que vous revoyez -venant du bout du monde ou de la ville d'à côté- comme si vous ne les aviez jamais quittés. Ils ont changé mais ce que vous aimiez en eux est resté intact. Ensemble, vous avez fait les quatre cents coups et au-delà. Ils connaissent le fond de votre âme, de votre cœur et les possibilités insoupçonnées de votre corps. Inutile de vous cacher derrière un quelconque masque. Il y a aussi les amis que vous croisez pour un temps dans l'entreprise, au club de sport ou en expatriation. Ce sont pour toujours vos amis parce qu'ils ont traversé des épreuves avec vous, partagé quelque chose de sincère, de profond voire d'exceptionnel. Ils continuent à vivre dans vos souvenirs. Ils vous rappellent ce que vous avez vécu. Le passé commun illumine votre présent.

Les amis c'est comme le champagne. Lily Bollinger¹ disait : « *Quand boire du champagne ? J'en bois lorsque je suis joyeuse et lorsque je suis triste. Parfois, j'en prends quand je suis seule. Quand j'ai de la*

¹ Pour la petite histoire, le champagne Bollinger est celui que James Bond consomme dans la plupart des films dans lesquels il apparaît.

compagnie, je le considère comme obligatoire. Je m'amuse avec quand je n'ai pas d'appétit et j'en bois quand j'ai faim. Autrement, je n'en prends jamais - à moins que je n'aie soif. »

Le temps est peut-être venu de vous rapprocher de vos véritables amis et de vous éloigner des opportunistes. L'amitié est chose rare et précieuse ; tel un trésor il faut la protéger.



AMOUR

Quelle place laissez-vous à l'amour ?

« *L'amour fait songer, vivre et croire.* »

Victor Hugo

« *A quoi ça sert l'amour ?* » s'interroge Edith Piaf les yeux plongés dans ceux de son jeune et beau mari Téo Sarapo. Insatiable amoureuse, femme fatale et artiste passionnée, elle chante que l'amour même triste est une promesse de joie ; celle du souvenir. L'époux dubitatif, finalement convaincu, conclut que « *sans amour dans la vie, sans ses joies, ses chagrins, on a vécu pour rien.* ». Tout est dit. L'amour sert à donner du sens à la vie. Une existence sans aucun sens est vide et mène à ressentir de l'insatisfaction au cœur de l'abondance. Autant dire qu'il est urgent de laisser toute sa place à l'amour pour se sentir pleinement vivant.

Respirer pour aimer

L'amour est un état d'ouverture totale à soi, aux autres et au monde. Si vous respirez profondément et doucement en pensant à quelque chose d'agréable, après quelques respirations vous aurez une idée de ce qu'est l'amour. C'est entrer dans une immensité bienveillante... Le danger n'existe plus... Tout invite à être librement soi et à aller vers l'autre. L'amour est la lumière qui guide vers le centre de l'être, l'infini des possibles. Autant dire que le rythme de nos vies survoltées ne favorise guère l'état amoureux à moins de s'accorder du temps. Quand prenez-vous le temps de respirer ?

Trouver l'artiste en soi

D'après un sondage récent, 95 % des femmes sont mécontentes de leur apparence. Leur hyper-exigence les mène à disqualifier la plupart des hommes ; elles évaluent que 80 % d'entre eux sont plus laids que la moyenne. Quand on ne s'aime pas, on ne peut pas aimer les autres. Pour s'aimer il faut apprendre à se regarder avec bienveillance. Accepter ce qui est. Lorsqu'on en est incapable, il faut appeler l'artiste en soi. Il sait trouver la beauté en chaque trait. S'aimer c'est accepter d'être aimable pour ce qu'on n'aime pas de soi, perdre un certain contrôle et quelques fantasmes. Je me souviens d'une femme qui s'était mise à pleurer en découvrant pourquoi on l'aimait : « *Seulement pour ça !* » avait-elle hoqueté alors que sa vie était dictée par les efforts et la plus grande exigence. S'aimer, c'est se dire « *Je suis aussi ce que je ne contrôle pas mais c'est moi et c'est bien.* ».

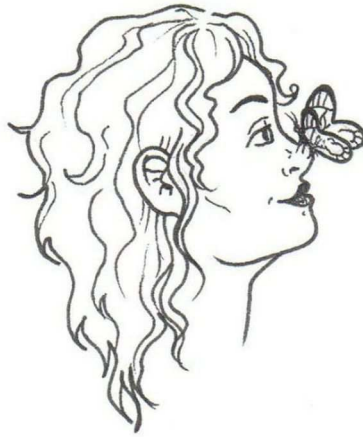
Investir l' «être»

Dans l'existence il y a trois champs principaux à occuper : l'être, l'avoir et le faire. Vous les investissez dans des proportions différentes selon la dominante de votre personnalité : spirituelle, comptable, conquérante, votre histoire : *Qu'ai-je à régler ?* et les opportunités rencontrées : *Que m'offre la vie ?* Les pages des magazines regorgent d'anecdotes dramatiques sur le trajet suicidaire de ceux qui ont et font mais négligent d'être. Le manque d'« être » donc de conscience de soi conduit au désastre. Vous pouvez accumuler les richesses et collectionner les performances, si vous êtes incapable de donner ou recevoir de l'amour, votre vie vous angoissera par son vide. Alors, vous chercherez à le remplir par de la nourriture, des achats, des sorties, des relations sexuelles multiples. L'accumulation matérielle que ce soit d'objets ou de personnes consommées en tant qu'objets ne tend qu'à pallier le manque d'amour. C'est une mauvaise stratégie ; elle n'attire que critique, jalousie, convoitise ou autodestruction.

S'ouvrir au monde

Si vous pensez que l'amour n'est qu'une molle gentillesse, vous aurez du mal à lui laisser de la place compte tenu d'une réalité sociale et économique qui demande un minimum d'agressivité. Par contre, si vous comprenez que l'amour est un état dynamique : ouverture maximale au monde, échange d'énergies, création de possibles illimités, vous conviendrez qu'il est nécessaire de trouver le temps de l'alimenter et de l'entretenir.

Laisser une place à l'amour c'est sanctuariser un temps pour soi, cesser de s'accabler et de condamner autrui, croire en la magie de la vie qui vous fait vivre d'heureux hasards, donner du temps au rêve, au désir et à la beauté. Comme dit Edith Piaf : « *A chaque fois j'y crois et j'y croirais toujours, ça sert à ça l'amour.* »



BONHEUR

Peut-on apprendre à être heureux ?

« Le plaisir est le bonheur des fous, le bonheur est le plaisir des sages. »

Jules Barbey d'Aureville

Parfois je me demande comme Pascal Bruckner² à quoi sert le bonheur si ce n'est à se sentir malheureux d'avoir échoué à être heureux. Existe-t-il une tyrannie du bonheur qui interprète comme un échec l'incontournable tristesse, la probable déception ? Le bonheur n'est pas l'étendard de la réussite. Il n'exclut pas une part de malheur. Le bonheur c'est avoir la possibilité de ressentir les émotions adéquates aux événements sans trop s'y attarder et s'autoriser à revenir à la joie et à l'optimisme dès que possible.

Le bonheur est une compétence comme une autre

² *L'Euphorie perpétuelle*, Pascal Bruckner, Editions Grasset, 2000

Le bonheur n'est peut-être qu'une idéalisation linéaire de soi et du monde qui n'a de place que dans l'imaginaire. Dans la réalité de nos corps et de nos relations, nous devons composer avec les contraintes du quotidien : temps, moyen, humeur qui donnent à notre parcours de vie des allures de montagnes russes. Être heureux c'est sans doute être le moins malheureux possible. Ou alors, être heureux est une compétence qui s'acquiert sans trop de difficultés mais avec un peu de méthode et de discipline. C'est l'avis de Tal Ben-Shahar, professeur de psychologie positive à Harvard. Il explique dans son livre *Happier* que le bonheur nous échappe car nous sommes coincés dans trois comportements archétypaux qui empêchent l'atteinte de cet état tant désiré.

○ **La course effrénée de l'esclave du futur : le bonheur est pour demain**

C'est le comportement type des personnes qui commencent leurs phrases par : « *Quand.... alors je serai heureux.* ». Les gains sont toujours attendus dans le futur. Le moment présent n'est pas apprécié. Le soulagement tient lieu de bonheur.

○ **Le nihilisme de l'esclave du passé : hier comme demain**

C'est le comportement type des personnes qui disent : « *De toute façon ma vie/métier/couple a toujours été insatisfaisant... alors il en sera de même pour l'avenir.* ». Le passé ressemble au présent et au futur, il n'y a rien à espérer de différent. Il faut se résigner. Le bonheur n'existe pas et c'est déprimant.

○ **L'hédonisme de l'esclave du présent : tout et tout de suite**

C'est le comportement des personnes qui refusent de faire des projets. La satisfaction immédiate des besoins tient lieu de bonheur : je fume, je me distrais, je dépense, je me fais plaisir parce que j'en ai envie maintenant et peu importe les conséquences. Le manque d'objectifs et d'enjeux à long terme vide la vie de son sens.

Le bonheur nécessite d'avoir un but unificateur

Pour être heureux à tous les temps, il faut avoir identifié un but qui fait sens pour soi c'est-à-dire qui est en accord avec vos valeurs profondes. Ce but intègre vos priorités absolues comme par exemple : avoir du temps pour aller à la gym ou au golf, être proche de la nature, s'épanouir en famille, faire prospérer son entreprise, voyager, mettre en place le projet de sa vie. A vous d'identifier avec précision ce qui est important pour vous. Le but de votre vie vous donne le sentiment d'être en parfait accord avec vous-même donc d'être « unifié ». Il rend plus simple vos prises de décision : Compte tenu de mon but unificateur, ce choix est-il cohérent ? Il vous fait préférer les activités qui vous amènent des bénéfices présents et futurs. Le bonheur est donc un compromis entre réalisme et idéalisme.

Etre pragmatique en matière de bonheur n'implique pas le vide spirituel. Il est toujours possible de lire Platon, Aristote, Cicéron, Saint-Thomas-d'Aquin ou Spinoza ; le bonheur n'est pas un devoir mais une façon de penser et de vivre sa vie.

travail peut être long mais c'est un investissement stratégique car votre corps est et restera jusqu'à la fin votre plus fidèle compagnon.

TABLE DES MATIERES

<i>Avant propos</i>	L'énergie est au cœur de la vie	2
Amitié	Les repas de l'amitié	5
Amour	Quelle place laissez-vous à l'amour ?	9
Bonheur	Peut-on apprendre à être heureux ?	13
Chance	Doit-on croire en la chance ?	16
Chat	Ce que les chats nous apprennent	19
Confiance en soi	Comment construire la confiance en soi ?	21
Corps	Quel image avez-vous de votre corps ?	28
Couple	Quand la distance rapproche le couple	31
Créativité	Le chemin créatif de la liberté	34
Croyance	Choisir des croyances aidantes	38
Déprime	Changer d'air	43
Désillusion	Que faire de vos désillusions ?	48
Difficultés	Faut-il baisser les bras face aux difficultés ?	51
Energie	Faire le plein d'énergie	54
Engagement	Redoutez-vous l'engagement ?	58
Famille	Les fêtes de famille	61
Fête	Fêter ce que l'on est et ce que l'on fait	64
Généalogie	Comment vous occuper de votre arbre ?	67
Handicap	Nous sommes tous des handicapés	72
Heure	Protégez votre temps !	75
Histoire personnelle	Que vous réserve l'avenir ?	79
Idéal	Doit-on renoncer à son moi idéal ?	82
Intimité	Jusqu'où peut-on parler de soi ?	86
Intuition	Comment utiliser votre intuition ?	90

Jeunes	Quand l'adolescent paraît...	94
Jeunesse	Et si vous décidiez de ne pas vieillir ?	98
Kilos	La dictature de la minceur	102
Lenteur	A la recherche de la sérénité	106
Liberté	Se connaître pour vivre libre	109
Manipulation	Les lois de la manipulation	115
Mantra	Patience-Confiance-Persévérance	118
Mariage	Mariage pluvieux, mariage heureux	122
Métier	Le métier des gens	126
Noël	Quel cadeau s'offrir à Noël ?	130
Nouvel An	La devise de l'an neuf	134
Optimisme	Choisir les gens qui font du bien	137
Passé	Les appels du passé	142
Patience	Tout vient à point	145
Peur	Vivre sans peur et sans reproche	148
Place	Quelle place laisser à l'autre ?	152
Qi Gong	Tonique et calme	155
Ralentir	Faire une pause	158
Recadrage	Comment voir autrement ?	161
Rentrée	Vivre pleinement	165
Rupture	Comment sortir des ruptures ?	169
Séduction	Qui voulez-vous séduire ?	172
Sens	Quel est le sens de votre vie ?	176
Sensualité	Que faire de votre sensualité ?	179
Sexualité	Sexualité et bien-être	183
Silence	Pourquoi faire silence ?	186
Star	Etre une star	190

Stress	Conduire sa vie la tête dans le guidon	193
Tempo	Quel est votre rythme ?	196
Temps	Ce que le temps dit de vous.	200
Uniforme	Quel masque portez-vous ?	203
Vacances	Cap sur les sens	206
Vivre à deux	Avez-vous les clefs de la vie à deux ?	210
Week-end	Etre seul le week-end	213
X ou l'inconnue	Quel inconnu aimeriez-vous rencontrer ?	216
Yeux	Voir les yeux fermés	219
Zygomatique	Rire de soi	223
<i>Remerciements</i>		226
<i>Table des matières</i>		227

Les illustrations de *La vie en toutes lettres* sont des créations originales de
Léa Martinez.

Et si la vie n'était ni bonne ni mauvaise mais juste à vivre en toutes lettres c'est à dire avec des A comme Amitié, des B comme Bonheur, des C comme Confiance mais aussi des D comme Désillusion ? Il ne s'agit pas d'éviter les épreuves car nous n'avons pas ce pouvoir sur le monde mais plutôt d'être heureux malgré tout ; faire face au réel et s'abîmer le moins possible. Celui qui dépasse les souffrances qu'engendrent les difficultés découvre qui il est et trouve le sens profond de son passage sur terre. Pour avancer dans sa vie, il doit produire de l'énergie par sa capacité à s'aimer, aimer et être aimé. "La vie en toutes lettres" est un recueil de textes courts et d'exercices sur des sujets très variés. Il s'adresse à toutes les personnes qui veulent progresser dans la connaissance d'elles-mêmes pour plus d'épanouissement et de confort tant dans leur vie personnelle que professionnelle. A vous de lire les textes qui vous interpellent et réajuster votre vision de la vie pour devenir la personne qui au fond de vous demande à s'éveiller.



Nathalie Vogelsinger-Martinez

Nathalie Vogelsinger est coach de dirigeants et formatrice en communication. Son approche "Coaching énergie & équilibre" s'appuie sur l'expression créative de l'émotion et la puissance de l'action : exprimer pleinement la préoccupation personnelle pour libérer l'énergie nécessaire au changement professionnel. Son site : www.parlerdesoi.com



978-3-639-70925-4