

CLÉMENTINE LEGO

Préface de **Frédéric Lenoir**

Les
liens
qui nous
révèlent

15 témoignages de vies engagées et inspirantes :

Tristan Lecomte • Mathilde Brasilier • Antoine Westermann
Gilles Porte • Serge Papin • René-David Hadjadj • Wadih Choueiri
Philippe Clairfayt • Marcellin Grandjean • Francis Simonpietri
Éric de Gentil-Baichis • Nathalie Simonnet
Josette Lépine • Karine Soliveau • Stéphanie Leclabart

« Chacun peut se retrouver dans ces témoignages d'expériences de vie. À les lire, j'ai ressenti comme un apaisement. »

Frédéric Lenoir

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Ces liens qui nous révèlent

Quel est le point commun entre Josette Lépine, danseuse étoile, Antoine Westermann, grand chef, et Tristan Lecomte, entrepreneur ?

Leur succès grâce à **la force du lien** : leurs parcours respectifs illustrent les avantages de l'esprit collaboratif, les vertus tangibles de l'intelligence collective et les bienfaits d'une dynamique basée sur l'altruisme.

Ce lien, auquel il est nécessaire d'être attentif pour comprendre que circule entre les hommes, entre l'homme et la nature, l'homme et l'animal, **quelque chose qui nous lie et nous relie**; une interdépendance qui est le socle indispensable d'un monde de plus en plus fragilisé. Le lien peut tout transformer, jusqu'à réconcilier, guérir, réparer.

Clémentine Lego aborde la question au travers de **15 témoignages d'aventures entreprises avec cœur** : des histoires de vies, de résilience, des quêtes, des accidents, des doutes, surmontés grâce aux liens retrouvés. Ces liens qui nous révèlent à nous-mêmes, à nos proches, à notre histoire et à nos rêves, au monde, à la Nature... et font naître en nous un supplément d'âme.

*« Derrière nos actions, et celles si inspirantes
dont chacun des quinze témoins fait état dans ce bel ouvrage,
c'est de la nature profonde de nos présences au monde
et aux autres dont il est question. »*

Frédéric Lenoir



Clémentine Lego est coach et médiatrice CNV (Communication Non Violente). Entrepreneuse indépendante, Artisan de la Relation, elle a créé Clémentine Lego Conseil - Atelier du devenir en 2013. Son empathie et sa créativité font la singularité des billets qu'elle poste régulièrement sur son blog : clementinelegoconseil.com.

Aujourd'hui, elle va plus loin et concrétise un de ses rêves avec ce premier ouvrage, né de son expérience et des rencontres. Un éclairage multiple sur ce que les circonstances et événements de la vie révèlent de nos liens profonds, intimes, essentiels, fondateurs et créateurs.

ISBN 979-10-285-1244-6



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

photo: © Dominique Desrue
design: Célia Cousty
RAYON : TÉMOIGNAGES

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Agent et conseil éditorial : Isabelle Martin-Bouisset

www.imb-conseil.fr

Suivi éditorial : Judith Vernant

Relecture-corréction : Rémy Coton-Pélagie et Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1244-6

Clémentine LEGO

Préface de **Frédéric Lenoir**

Les
liens
qui nous
révèlent

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire



Biographie	7
Préface <i>de Frédéric Lenoir</i>	13
Avant-propos <i>de René-David Hadjadj</i>	15
Introduction <i>de Clémentine Lego</i>	23
Explorer son histoire, un chemin vers soi <i>Philippe Clairfayt</i>	27
L'ancrage des liens de l'enfance <i>René-David Hadjadj</i>	37
Imagine-toi, dessine-toi, sois toi <i>Gilles Porte</i>	49
Ralentir pour favoriser le lien <i>Francis Simonpietri</i>	59
Être passeur de liens. Les transmettre. <i>Serge Papin</i>	73

Notre lumière naît de nos blessures <i>Wadih Choueiri</i>	87
La cuisine, c'est donner de l'amour <i>Antoine Westermann</i>	99
Le contact à soi : un chemin de conscience <i>Nathalie Simonnet</i>	109
L'arbre, lien entre tous les hommes <i>Tristan Lecomte</i>	121
Le corps parle de soi <i>Josette Lépine</i>	129
L'autisme, le lien du silence <i>Mathilde Brasilier</i>	141
Aider les autres et se réparer <i>Éric de Gentil-Baichis</i>	155
Le lien et l'intelligence collective <i>Marcellin Grandjean</i>	167
Du bien à soi, du bien aux autres <i>Karine Soliveau</i>	177
Renaître à soi avec la maladie <i>Stéphanie Leclabart</i>	185
Conclusion	197
Remerciements	199

Biographie



Inlassablement en recherche de nouveaux horizons et personnalité engagée, Clémentine Lego s'implique avec authenticité et créativité dans un rôle d'accompagnement en tant que coach et médiatrice CNV. Le lien, la relation, l'écoute, les émotions, les besoins de ceux qu'elle rencontre donnent le rythme et composent des mélodies dont elle se nourrit chaque jour.

Aventurière, et persévérante, elle bâtit et met en place. Il y a dix-huit ans, elle a donc commencé sa carrière en créant le service RH de la centrale nationale de Système U. La liberté et l'imagination deviennent à cette occasion ses véritables alliées pour entreprendre.

Après un passage à la Fnac dans une fonction régionale où elle se confronte à une expérience complexe et formatrice, son envie de découverte la pousse à l'indépendance et à l'autonomie. Elle franchit le pas en se mettant à son compte en 2010, comme conseil RH et management. C'est aussi l'année de naissance de son fils.

En 2011, c'est au sein de l'école International Mozaik qu'elle choisit de se former au coaching professionnel en franchissant une nouvelle étape vers l'approfondissement d'un coaching individuel. Clémentine Lego Conseil – Atelier du devenir – est créé en 2013. En 2015, enfin, une formation à la médiation CNV

(communication non violente) complète ses champs de compétence, notamment le terrain de la médiation familiale auquel elle aspirait.

À côté de ces deux activités de coach et de médiatrice qu'elle exerce avec enthousiasme, conviction et détermination, elle s'aventure sur le terrain de l'écriture. Son parcours et ses approches intuitives l'ont conduite à l'écriture en privilégiant le « sur-mesure ». Et c'est comme artisan de la relation qu'elle conçoit son travail d'auteur, en tirant le fil des émotions des acteurs qu'elle met en scène dans son ouvrage, ou sur son blog¹. Sa quête innée pour identifier la nature des liens qui tissent une relation nourrie d'un élan vers l'autre, fait d'empathie, dessine une pensée singulière que chacun des billets postés sur son blog illustre, comme un kaléidoscope d'éclairages multiples sur ce que circonstances, lieux et temporalités de la vie révèlent de nos liens profonds, intimes, essentiels, fondateurs.

Aujourd'hui, Clémentine Lego va plus loin et concrétise un de ses rêves avec ce premier ouvrage, né de son expérience, de ses convictions et de ses rencontres étonnantes et inspirantes.

1. www.clementinelegoconseil.com



Jacintha, 5 ans. Australie.
Photographie prise par Gilles Porte en 2009,
pour la série « Portraits/Autoportraits »
gillesporte.fr

Gilles Porte est artiste, photographe et cinéaste. Vous pouvez lire son témoignage p. 49.

La photographie reproduite ici fait partie de la série « Portraits/ Autoportraits », dans laquelle il a photographié des enfants du monde entier en train de se dessiner librement.

Jacintha, qui a aujourd’hui 14 ans, est une enfant aborigène de Sydney. La photographie a été prise en 2009, année du 20^e anniversaire de la Convention des Droits de l’Enfant.

Ces liens qui nous révèlent

Gilles Porte nous explique : « Et pour l'anecdote, sachez que Jacintha n'avait jamais entendu parler du peintre Miró, en revanche Miró a passé pas mal de temps en Australie auprès des aborigènes qui utilisent une technique très particulière quand ils dessinent... ».

Ce dessin est l'emblème, selon moi, du lien inné que l'on a en soi dès les premiers pas dans la vie.

CLÉMENTINE LEGO

Je dédie ce livre à Alban.

Le lien le plus authentique que l'on crée naturellement avec ceux que l'on aime n'est-il pas celui de la transmission?

Le geste de transmettre² n'est-il pas
ce lien intime et collectif,
cette énergie, cet acte qui nous ouvre
à la révélation de soi et des autres,
à la créativité et l'inspiration,
à l'émergence indispensable de chemins de liberté
pour découvrir et donner le meilleur de soi?
Ce geste de transmettre n'est-il pas la promesse
qui donne du sens à notre existence?

2. Nathalie Sarthou-Lajus, *Le geste de transmettre*, Éd. Bayard.

Préface

de Frédéric Lenoir



L'ambition de chacun n'est-il pas d'avoir un impact réel sur la vie ? La sienne, celle des autres, et, aujourd'hui, d'inverser l'impact délétère qu'il a sur la planète. Cela se fait en conscience, dans une vie qui a du sens, à laquelle le lien donne son sens.

Et c'est en vivant ce chemin vers l'autre que le lien nous conduit à nous-mêmes. Parcourir ce chemin vers l'autre avec le cœur ouvert et l'esprit vigilant engage un travail sur soi. Derrière nos actions, et celles si inspirantes dont chacun des quinze témoins fait état dans ce bel ouvrage, c'est de la nature profonde de nos présences au monde et aux autres dont il est question.

En invitant tant de vécus poignants et inspirés, Clémentine Lego nous conduit, par le foisonnement de ces chemins, à la beauté de la vie spirituelle, intime, qui permet à chacun de se réinventer, de se libérer, de se révéler, en vérité, loin des illusions d'un monde racoleur.

Ces liens qui nous révèlent joue sur plusieurs notes, et c'est heureux : celle de la « “foi en soi”, au sens de *religare*, se “relier” à soi-même, une *reliance* humaniste, hors du religieux », de Wadih ; celle du « temple de paix » d'Antoine, chef cuisinier au long cours ; celle des sages antiques qui prennent le monde et la vie tels qu'ils sont ; celle qui dit d' « écouter le conflit, d'apprendre à le déplier,

à l'accueillir pleinement, à entendre ce qu'il dit de la relation », selon les mots de Nathalie en écho à cet héritage philosophique. Et les notes, tellement inattendues, que j'ai découvertes de ces « flibustiers » – au sens premier de « libres butineurs » – des liens secrets, cachés, révélés qu'ils nous confient sur le ton de la conversation amicale.

Ces hommes et ces femmes, entrepreneurs, danseuse, architecte, musicien, producteur de films, grand chef... ont su hiérarchiser leurs priorités pour s'engager. Leurs entreprises, qui sont toutes de mini-révolutions dans leur domaine, montrent en quoi seul le lien conduit à la liberté d'être soi. À l'origine d'initiatives innovantes, ils partagent leurs réflexions, leurs convictions, leurs outils, leurs expériences sous le regard bienveillant de l'auteure, qui incite chacun à mettre en lumière la notion de lien au cœur de chaque approche. Car derrière ces aventures, entreprises avec cœur, se cachent aussi les histoires de liens de chacun, les rencontres, les intelligences, les âmes, les énergies... qui lient les êtres vivants, les humains entre eux, les hommes à la Nature et aux animaux, à la planète. Un camaïeu de liens dont on comprend, au fil des pages, la nature profonde. C'est par la voix de l'auteure qu'est dessinée cette toile de fond tendue d'un lien à l'autre. Retrouvés ou à retrouver, interdépendants, tous liés et reliés, ces liens réveillent en nous la conscience d'une unicité profonde et multiple.

« Bien sûr, tous les liens ne sont pas de la même veine, il en existe de nombreux : amicaux, amoureux, familiaux, professionnels, relationnels... et certains affectifs ». La lecture de ce livre subtil et original jongle sur tous ces registres. Y compris sur celui des blessures. Chacun peut se retrouver dans ces témoignages d'expériences de vie. À les lire, j'ai ressenti comme un apaisement.

Avant-propos

de René-David Hadjadj



Une Clémentine bleue

On a rarement l'occasion de remercier une personne que l'on rencontre et avec laquelle naturellement se sont « tissés » des liens forts qui sont de nature à durer toute une vie !

Merci, Clémentine, de me donner cette opportunité. Je me souviens de notre première rencontre, quand, avec ton groupe de pairs, vous êtes arrivés dans mon bureau pour choisir votre « superviseur ». Je revois ton regard concentré, attentif et pétillant comme celui d'un enfant, tes yeux bleu-gris brillant de curiosité comme une attente de quelque chose de différent, une force intérieure animée par une forte détermination. Cette compréhension réciproque par le regard m'a interpellé. L'accord avec tes pairs s'est fait assez rapidement, toi... tu souhaitais prendre un peu de temps, une attente différente et inconsciente peut-être. Je crois qu'à ce moment tu portais déjà en toi la graine de ce livre, l'envie de raconter ces liens qui font un groupe, ces liens qui font grandir, ces liens qui accompagnent, protègent et transforment. Dans ce groupe, tu semblais la plus décidée pour raconter votre histoire, votre rencontre, vos rêves, vos cheminements et vos accords.

Au cours de notre travail collectif et individuel, je me suis laissé emmener par ton appétit, ta soif d'apprendre, ton envie d'aller encore plus loin. Ce besoin de faire « bouger » les lignes, « tourner » dans ta tête les idées et les décisions pour « fabriquer l'authenticité », disais-tu. Cette exigence, parfois, qui nous laissait en suspens avec ce besoin de « l'artisan créateur » qui cherche plus de sens, plus de finesse, plus de clarté, comme pour avoir la certitude qu'aucun détail ne nous échappait. J'ai souvent pensé que c'était un besoin de rigueur, mais aujourd'hui en écrivant ces lignes, je pense que c'était plutôt ta générosité, comme pour t'assurer que ton intuition et ta créativité étaient bien au service « d'être avec et être utile ». Ce besoin, comme la réalisation d'un chemin que toi seule connaissais.

Et puis la vie va à son rythme, avec son lot de joies et de pleurs. Sur ce chemin, tu as continué à avancer bravement, avec force et courage. Nos rencontres et les différents projets qui ont émergé à cette période ont favorisé encore ton goût du lien, ton envie de rencontrer l'autre, les autres, de t'investir dans ces nouveaux projets qui faisaient sens pour toi, pour nous : la médiation avec la CNV, la Z'Academy avec le coaching somatique. Et, bien sûr, les étapes « marketing » nécessaires au développement de ton activité de coach et de consultante au démarrage de ton aventure entrepreneuriale. Nos échanges à ce sujet furent riches, créatifs, amusants, je garde un souvenir fort de ton regard, de ta résistance, de tes rires et aussi de cette « Clémentine bleue » que j'ai vu naître de ton envie de recherche de positionnement. C'était un premier pas que tu as su transformer et enrichir. Je suis vraiment fier et heureux d'avoir partagé ces moments privilégiés.

Aujourd'hui, ces pages, ce livre sonnent comme une magnifique étape, une respiration à plusieurs pour continuer le chemin.

« La réunion de deux personnalités ressemble au contact de deux substances chimiques : en cas de réaction, les deux sont transformées. » Carl G. Jung

J'aime cette idée de transformation dans le lien, qui rejoint l'idée d'Albert Jacquard que nous sommes le produit de toutes nos interactions, de tous les liens que nous avons pu avoir et mettre en place. Ainsi, chacun d'entre nous n'est pas seulement celui ou celle que l'on voit ou que l'on croit connaître, mais aussi le produit, riche de l'ensemble des liens qui nous ont construits, qui font ce que nous sommes. Toutes ces rencontres, grâce auxquelles nos capacités, nos savoir-faire et être se sont développés, ont marqué, laissé une trace invisible en nous et ont construit un lien « humain », un champ relationnel qui fait notre spécificité. Chaque rencontre, chaque lien que nous avons créé, a permis à chacun de grandir, de devenir chaque jour plus capable de nouvelles performances, d'être à chaque fois en lien avec l'humanité qui fait les hommes.

Cela suppose d'oser aller à la rencontre des autres, d'avoir expérimenté le plaisir, la joie, l'envie et parfois l'appréhension, la peur, la réticence, de cette connaissance de l'autre, d'être « ouvert » a priori à une possible « alliance ».

J'aime cette attention particulière à ce qui se passe pour moi au cours d'une première rencontre. Me souvenir de ces instants magiques du premier contact, quand nos regards convergent, quand nous nous sommes serré la main, la musique des premiers mots, peut-être de cette connivence immédiate perçue comme des « retrouvailles » inconscientes, une connaissance oubliée. Cette nouvelle rencontre qui fait « lien » comme une évidence en ressentant cette chaleur particulière, cette facilité d'échange et de compréhension complice « *comme si nous nous connaissions* »

depuis toujours ». J'ai cette même curiosité pour mes proches lorsqu'ils font de nouvelles rencontres, « comment ça s'est passé ? »

Bien sûr, il n'est pas question ici d'analyser les leviers inconscients de nos histoires, de nos mémoires, ni de nos besoins, mais plutôt de mettre en évidence l'émerveillement du lien humain que nous sommes capables de faire émerger, de faire vivre et perdurer.

Saint-Exupéry évoque ce lien dans *Le Petit Prince* :

« ... Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ? – C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie "créer des liens..." – Créer des liens ? – Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde... »

C'est grâce à l'enseignement du renard que le petit prince découvre la profondeur de l'amitié :

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. » « Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. »

Saint-Exupéry décrit bien ce qu'est pour moi « le lien » : la nécessité d'aller vers l'autre, de l'écouter et surtout de prendre le temps de la rencontre, de la connaissance, de se mettre en lien et l'importance que cela peut avoir pour chacun. La prise de conscience de notre responsabilité est essentielle. Qu'est-ce que je veux de cette relation, comment je me projette ou pas dans notre histoire ? À chaque fois que je communique, que je parle de cette relation,

de ce lien, en réalité cela traduit comment « Je » me suis engagé ou pas, et par-delà, ma responsabilité et ma sensibilité relationnelle.

Parmi les nombreuses formations que j'ai suivies, j'ai découvert la PNL³ et aussi des travaux de Milton Erickson⁴ qui évoquent la nécessaire « synchronisation⁵ », tel un lien si puissant permettant un échange plus fort, plus authentique, plus profond. C'est aussi tel un processus naturel, « mimétique », inscrit dans notre patrimoine génétique. J'aime cette idée que notre besoin de lien soit inné et que nous soyons tous égaux d'une certaine façon, face à notre réalité de créateur ou de « ré-activateur » permanent de liens entre nous. « Aucun homme n'est une île » me conforte dans l'idée que nous sommes de fait en lien et que nous avons à reconnaître et spécifier ceux que nous voulons marquer et faire vivre dans nos vies pour répondre à nos besoins fondamentaux d'humains. Cela marque une continuité voulue ou non, dans chacune de nos rencontres. À nous de décider ensemble sur la portance de cet espace possible qui se crée. De quelle nature allons-nous qualifier et faire vivre cette émotion, fugace et/ou forte? Quel futur voudra-t-on construire de ce moment particulier de « reconnaissance »?

3. Programmation neuro-linguistique.

4. Considéré comme le fondateur des thérapies brèves, précurseur en marge des courants institutionnels de la psychologie, ses travaux ont inspiré plusieurs approches thérapeutiques, dont l'hypnose dite « ericksonienne ».

5. Technique utilisée en hypnose comme dans la vie de tous les jours, consistant à bouger et à parler en mimétisme avec la personne qui se trouve face à soi pour entrer « corps et âme dans sa réalité », et permettant de se centrer sur son interlocuteur pour installer un contact fluide et pertinent avec lui.

J'ose emprunter « on ne peut pas ne pas communiquer » et le proposer en « on ne peut pas ne pas avoir de lien ». Ce processus humain est naturel et, quoi que nous fassions, nous créons en permanence des multitudes de liens que nous ferons vivre ou que nous laisserons passer avec parfois en souvenir un regard, un sourire, un son, un parfum qui, en quelques secondes, auront traversé nos cœurs, et parfois d'autres que nous aurons pu/su faire vivre et perdurer, et qui nous marqueront pour toujours.

Bien sûr, tous les liens ne sont pas de la même veine, il en existe de nombreux : amicaux, amoureux, familiaux, professionnels, relationnels... et certains affectifs.

Marie Ainsworth a établi différents critères qui nous sont nécessaires pour qualifier un lien et peut-être en faire un lien affectif qui compte pour nous et pour l'autre. La proposition de Marie Ainsworth, c'est que, pour qu'un lien soit « affectif », nous devons prendre conscience de ce qu'il représente pour nous.

Les liens que nous sommes capables de créer permettent à chacun de s'accomplir dans l'agir afin de « devenir soi-même » en étant reconnu par les autres et ils répondent à nos besoins fondamentaux. D'Abraham Maslow à William Schutz (*L'Élément humain*), nous tentons en permanence de satisfaire nos besoins.

Quelle belle idée de la part de Clémentine de créer ces faisceaux de liens d'écriture à partir de liens existant entre elle et chacun d'entre nous, et de proposer de jeter un pont « liens » avec tous les lecteurs de cet ouvrage.

Avant-propos

J'aimerais conclure par cette phrase de Françoise Dolto :

« Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. »

Merci, Clémentine.

Introduction

de Clémentine Lego



Un matin de mai, au comptoir du Café Léa, je suis tombée dans *Le Parisien Magazine* sur une interview de Véronique Mattiussi, responsable du fonds historique du musée Rodin, qui parlait de la manière très intuitive dont Vincent Lindon avait abordé le rôle du sculpteur devant la caméra de Jacques Doillon. « J’avais préparé une liste de livres, mais Vincent m’a dit : “Je vous arrête tout de suite!” Il ne voulait pas que cela prenne la forme d’un apprentissage savant. [...] C’est un ogre qui se nourrit de tout ce qu’on lui donne. Il capte très vite. Et puis il rumine, il laisse infuser ce qu’il voit et entend. » Troublée, j’ai sorti calepin et crayon et noté ces quelques lignes, qui depuis restent dans un coin de mon esprit. Car l’intuition, c’est aussi un mode d’apprentissage dans lequel je me reconnais bien. Plus que l’école, qui n’a pas été pour moi la source essentielle de développement. Une source d’épanouissement relationnel enrichie de rencontres et de liens oui, notamment en pension de 15 à 18 ans. Issue d’une famille dotée d’une grande sensibilité artistique, je pense que ce côté *Artisan de la Relation* vient de là, une empreinte teintée d’intuition et de créativité. Un travail de dentelle délicat et invisible qui se tisse dans les rencontres.

Au fil du temps, au gré des découvertes, des joies et des désillusions, cette intuition m’a fait prendre conscience qu’il existait partout, dans nos vies, dans notre histoire, un élément essentiel

– essence-ciel –, omniprésent, polymorphe, plus que jamais vital dans le tissu délicat, abîmé de nos sociétés. Le *lien*. Ce lien, auquel il suffit d'être attentif pour comprendre que circule entre les hommes, entre l'homme et la nature, l'homme et l'animal, quelque chose d'interdépendant, d'organique. Quelque chose qui nous lie et nous relie ; qui est le socle indispensable d'un monde de plus en plus fragilisé. Le lien m'accompagne à chaque instant, quand, le matin, après avoir déposé mon fils à l'école, je trouve le temps de courir avant mon premier rendez-vous. Dans les allées du Jardin des plantes, je suis en lien avec mon corps, avec les arbres, les fleurs, parfois avec un panda roux qui me surprend depuis sa tanière. Je respire, j'observe, je contemple, je m'évade... Le lien est là, surtout, quand je reçois le sourire de mon fils, de tous ceux que j'aime. C'est une énergie vitale qui m'emplit et me donne envie, à mon tour, de donner.

L'intuition, enrichie de l'empathie, sont devenues des ressources essentielles, qui n'ont cessé de se renforcer avec les expériences et les années. Sur le plan professionnel bien sûr, car la relation est depuis toujours au cœur de mon activité – RH en entreprise, j'accompagne désormais en tant que coach et médiatrice CNV (communication non violente). À titre personnel surtout, lorsqu'à l'abord de la quarantaine, deux événements sont venus bouleverser mon existence : la naissance de mon fils d'abord, la veille de mon anniversaire – nous formons une paire de Verseaux indépendants et très liés –, puis une séparation. Vécu avec une grande violence, ce « traumatisme » (l'un des mieux partagés de notre société moderne) m'a bouleversée, bousculée, pour être finalement le « déclencheur » puissant d'une remise en question profonde, qui m'a permis de cheminer vers un travail colossal sur moi-même... Pour moi qui crois plus au sens de toute chose qu'au hasard, l'accueil et le soin apporté à cette vulnérabilité

ont été indispensables pour mieux me comprendre, mieux me connaître et avancer.

L'émergence de ce livre s'est alors révélée d'elle-même, comme une évidence, un désir intense, lorsque j'ai pris conscience que le moment était venu. « Pourquoi maintenant ? » m'avait demandé Anne, la psychanalyste qui m'a accompagnée. « Parce que c'est une étape importante de ma vie. J'ai beaucoup appris, je me sens différente, comme transformée, et j'ai envie de le transmettre. Un message d'espérance et de joie. »

C'est tout le sens de ma démarche, résolument positive, consistant à montrer, par l'exemple, à travers une palette de témoignages, que pour que les choses bougent, mieux vaut compter sur « soi » que sur le « système ». J'ai la conviction que les changements fondamentaux partiront de nous-mêmes, de chacun de nous. Pour donner envie et nourrir cette inspiration, j'ai dressé la liste de celles et ceux que je souhaitais interroger, pour illustrer ce qui devait être initialement un essai sur le lien. De fil en aiguille, ces rencontres, ces histoires de vie, ces parcours forts sont devenus naturellement le cœur de mon propos. Prendre la parole en donnant la parole à chacun. Mieux encore, cet ouvrage est la preuve concrète d'un lien qui s'est tissé, au fil de son élaboration, entre les personnes, autour d'un projet humain dont je suis, en quelque sorte, le « trait d'union » et le chef d'orchestre...

Celles et ceux que j'ai choisis pour ce livre sont, selon moi, des incarnations, des révélateurs ; des personnes qui œuvrent quotidiennement à créer, à élaborer des liens. Artisans du lien, ils le travaillent d'une manière singulière, qui donne une dimension unique à ce qu'ils entreprennent.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ces liens qui nous révèlent
Clémentine Lego



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E