

Brené Brown

BEST-SELLER  
INTERNATIONAL

**CESSEZ**

**D'ÊTRE**

 **PARFAIT**

**SOYEZ**

**VOUS-MÊME !**

VOS IMPERFECTIONS FONT  
VOTRE FORCE ET VOTRE SINGULARITÉ !

LEDUC   
poche

Vous essayez de toujours « bien faire » mais vous n'êtes jamais satisfait et avez l'impression que les autres vous regardent de travers ? Brené Brown tord le cou aux idées reçues et vous donne la vraie clé de la plénitude : loin de la constante recherche de perfection, il faut apprendre à vous aimer vous-même !

## Libérez-vous du perfectionnisme pour vivre une vie épanouie !

Dans cet ouvrage, vous apprendrez à :

- **Accepter votre vulnérabilité** et vos faiblesses en vivant en accord avec vos émotions.
- **Cultiver l'authenticité**, la compassion envers vous-même et un esprit résilient... mais aussi la joie, la créativité, l'intuition.
- **Renoncer à être toujours impeccable et à « plaire aux autres »**... pour apprendre à vous aimer tel que vous êtes.

**Brené Brown**, chercheuse et professeure de l'Université de Houston au Texas, est aussi une conférencière réputée. Elle est notamment intervenue lors des célèbres conférences TEDx pour parler du pouvoir de la vulnérabilité. Ce livre de référence est un best-seller du *New York Times*.

Rayon : Développement personnel

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN: 979-10-285-1978-0



9 791028 519780

**LE DUC**   
**poche**

**CESSEZ D'ÊTRE  
PARFAIT,  
SOYEZ  
VOUS-MÊME !**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée  
sous le titre *The Gifts of Imperfection*

© 2010 par Brené Brown

Publié pour la première fois aux États-Unis  
par Hazelden Foundation

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Sabine Rolland

Ce livre est le passage en poche de la réédition de *Cessez d'être parfait, soyez vous-même*, paru en 2016, précédemment publié sous le titre *La force de l'imperfection*, en 2014.

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1978-0

ISSN : 2427-7150

Brené Brown

**CESSEZ D'ÊTRE  
PARFAIT,  
SOYEZ  
VOUS-MÊME !**

LEDUC   
poche



*À Steve, Ellen et Charlie.  
Je vous aime de tout mon cœur.*



# Sommaire

<b>Préface</b>	<b>9</b>
<b>Introduction</b>	<b>21</b>
<b>Le courage, la compassion et la connexion</b>	<b>31</b>
<b>Explorer le pouvoir de l'amour, du sentiment d'appartenance et de l'estime de soi</b>	<b>59</b>
<b>Ce qui nous empêche de vivre et d'aimer pleinement</b>	<b>73</b>
<b>Étape 1. Cultiver l'authenticité</b>	<b>103</b>
<b>Étape 2. Cultiver la compassion envers soi-même</b>	<b>113</b>
<b>Étape 3. Cultiver un esprit résilient</b>	<b>127</b>
<b>Étape 4. Cultiver la gratitude et la joie</b>	<b>149</b>
<b>Étape 5. Cultiver l'intuition et s'en remettre à sa foi</b>	<b>163</b>
<b>Étape 6. Cultiver la créativité</b>	<b>173</b>
<b>Étape 7. Cultiver le jeu et le repos</b>	<b>181</b>
<b>Étape 8. Cultiver le calme et l'immobilité</b>	<b>191</b>
<b>Étape 9. Cultiver un travail porteur de sens</b>	<b>201</b>
<b>Étape 10. Cultiver le rire, le chant et la danse</b>	<b>211</b>

<b>Conclusion</b>	<b>224</b>
<b>Comment je suis devenue chercheuse et quelle est ma méthode</b>	<b>227</b>
<b>Remerciements</b>	<b>234</b>
<b>Au sujet de l'auteure</b>	<b>235</b>
<b>Table des matières</b>	<b>237</b>

# Préface

*S'approprier son histoire et s'aimer soi-même est ce qu'il y a de plus courageux à entreprendre.*

**U**ne fois que vous avez identifié une tendance, un schéma, vous ne pouvez plus l'ignorer. Croyez-moi, ce n'est pas faute d'avoir essayé !

Quand la même vérité se répète sans cesse, il est difficile de prétendre qu'il ne s'agit que d'une coïncidence. Par exemple, quels que soient mes efforts pour me convaincre que je peux me contenter de six heures de sommeil, si je dors moins de huit heures par nuit je suis impatiente, anxieuse et en manque de sucre. Je suis configurée ainsi. J'ai également une très forte tendance à la procrastination : je repousse sans cesse le moment d'écrire en réaménageant toute ma maison et en consacrant beaucoup trop de temps et d'argent à l'achat de fournitures de bureau et d'organiseurs. C'est systématique chez moi.

Pourquoi nous est-il impossible d'ignorer nos tendances ? De faire comme si elles n'existaient pas ? Parce que notre cerveau est conçu pour rechercher ces mêmes tendances, ces schémas, ainsi que pour leur attribuer une signification. L'être humain est une espèce qui crée du sens. Et, pour le meilleur ou pour le pire, mon cerveau est parfaitement réglé pour fabriquer du sens. Je l'ai entraîné à ce travail pendant des années, et aujourd'hui, c'est mon gagne-pain.

En tant que chercheuse, j'observe le comportement humain en vue d'identifier et de nommer les connexions, les liens et les schémas subtils qui nous aident à donner du sens à nos pensées, nos comportements, nos sentiments et nos émotions.

J'aime mon métier. Traquer les schémas est un travail formidable et si, dans ma vie, j'ai souvent essayé d'ignorer les tendances qui étaient les miennes, c'était uniquement dans ma vie personnelle, où je refusais de voir ce en quoi j'étais vulnérable. Tout a changé en novembre 2006 lorsque les recherches qui ont nourri ce livre m'ont donné une bonne claque. Pour la première fois de ma vie, je voulais à tout prix ignorer mes propres recherches.

Jusqu'alors, j'avais consacré toute ma carrière à l'étude d'émotions difficiles telles que la honte, la peur et la vulnérabilité. J'avais rédigé des travaux universitaires sur le sentiment de honte, élaboré un programme de résistance à la honte destiné aux psychiatres et aux addictologues, et écrit un livre sur le sujet intitulé *I Thought It Was Just Me*\*.

---

\* Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN : Hazelden, 2009) ; Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York : Penguin/Gotham Books, 2007) ; Brené Brown, « Shame Resilience Theory », dans *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work* [éd. rév.], éd. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee et Edward R. Canda (Boston : Allyn and Bacon, 2007) ; Brené Brown, « Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame », *Families in Society*, 87, n° 1 (2006) : p. 43-52.

En recueillant des milliers de témoignages d'hommes et de femmes âgés de 18 à 87 ans, j'ai repéré de nouvelles configurations psychiques sur lesquelles je souhaitais en savoir plus. Oui, nous sommes tous aux prises avec la honte et la peur de ne pas être à la hauteur. Oui, nous sommes nombreux à redouter de dévoiler notre véritable moi. Mais, parmi toutes les données collectées, émergeaient de temps en temps des histoires d'hommes et de femmes qui vivaient des vies aussi étonnantes que magnifiques.

J'ai entendu des témoignages sur le pouvoir extraordinaire qui est celui d'accepter notre imperfection fondamentale et notre vulnérabilité. J'ai appris le lien indissociable qui existe entre la joie et la gratitude, et à quel point des choses que je considère comme allant de soi, tels le repos et le jeu, sont d'une importance aussi vitale que l'alimentation et l'exercice. Ces hommes et ces femmes qui ont participé à mes recherches se faisaient confiance, et ils parlaient d'authenticité, d'amour et d'appartenance d'une manière totalement nouvelle pour moi.

Je souhaitais examiner leurs témoignages comme un tout, alors j'ai pris un papier et un stylo pour écrire la première chose qui me venait à l'esprit : plénitude. Je n'étais pas encore certaine du sens de ce mot, mais je savais que ces histoires étaient celles d'individus qui vivaient et aimaient pleinement.

Je me posais bien des questions sur la plénitude. Quelles étaient les valeurs de ces individus ? À quoi attachaient-ils de l'importance ? Comment

parvenaient-ils à un tel degré de résilience dans leur vie ? Quels étaient leurs principaux soucis et comment les géraient-ils ? Sommes-nous tous capables d'atteindre la plénitude ? Que nous faut-il pour cultiver ce dont nous avons besoin ? Quels sont les obstacles ?

Lorsque j'ai commencé à analyser ces nombreux témoignages et à chercher des thèmes récurrents, je me suis aperçue que je pouvais classer les configurations mentales des individus en deux colonnes. La première colonne était remplie de mots tels que mérite, repos, jeu, confiance, foi, intuition, espoir, authenticité, amour, appartenance, joie, gratitude et créativité. La seconde colonne contenait des mots tels que perfection, apathie, certitude, épuisement, auto-suffisance, contrôle, intégration, jugement et manque.

Je n'en croyais pas mes yeux. Je regardais ces colonnes en marmonnant : « Non, non, non ! Comment est-ce possible ? »

Même si j'étais l'auteure de ces deux colonnes, les lire m'a fait un choc. Lorsque je code des données, je me mets en mode « recherche approfondie ». Mon seul souci est de recueillir avec une exactitude optimale ce que j'ai entendu dans tous ces témoignages. Je me moque de savoir comment, moi, je dirais les choses, et seul m'importe de savoir comment ces hommes et ces femmes les ont dites. Je me moque de savoir ce que telle ou telle expérience signifierait pour moi : je cherche juste à comprendre ce qu'elle signifiait pour la personne qui me l'a racontée.

Assise à la table du petit déjeuner, j'ai observé ces deux colonnes pendant très longtemps. Mon regard les parcourait en long, en large et en travers. Je me rappelle qu'à un moment donné, j'ai eu les larmes aux yeux et que j'ai mis ma main devant ma bouche, comme si quelqu'un venait de m'annoncer une mauvaise nouvelle.

Et, d'ailleurs, c'était une mauvaise nouvelle. Je pensais que j'allais découvrir que les individus qui aimaient et vivaient pleinement étaient comme moi et faisaient les mêmes choses que moi, à savoir qu'ils travaillaient dur, qu'ils suivaient les règles, qu'ils se montraient persévérants pour réussir ce qu'ils entreprenaient, qu'ils cherchaient sans cesse à mieux se connaître, qu'ils élevaient leurs enfants en suivant à la lettre les conseils lus dans les livres...

Après avoir étudié des sujets difficiles comme la honte pendant dix ans, j'étais convaincue que je méritais de me voir confortée dans l'idée que je vivais « comme il faut ».

Mais ce jour-là, j'ai appris une leçon qui a eu sur moi l'effet d'un électrochoc (et ce que j'ai appris ne me quitte plus depuis) :

*Il est essentiel de se connaître et de se comprendre soi-même, mais il y a quelque chose d'encore plus essentiel pour atteindre la plénitude : s'aimer soi-même.*

**La connaissance de soi est importante, mais seulement si l'on fait preuve de bienveillance envers soi-même au**

cours du processus de découverte de soi. La plénitude intérieure est une démarche qui consiste autant à accueillir à bras ouverts nos fragilités et notre vulnérabilité qu'à développer notre savoir et revendiquer le pouvoir qui est le nôtre.

Et, ce même jour, la leçon qui a sans doute été la plus douloureuse pour moi m'a atteinte en plein cœur, me laissant sans voix : j'ai compris que nous ne pouvions pas donner à nos enfants ce que nous n'avions pas. Là où nous en sommes sur le chemin de la vie et de l'amour « à bras le cœur » est un meilleur indicateur de notre statut de « bon parent » que tout ce que peuvent nous apprendre les livres sur ce sujet.

**Ce chemin vers la plénitude est effectué à parts égales par le cœur et par l'esprit** et, en ce triste jour de novembre, j'ai pris conscience que je n'avais pas assez travaillé la voie du cœur.

J'ai fini par me lever de ma chaise, prendre le stylo qui était sur la table, tirer un trait sous la liste des termes de la colonne de droite et inscrire le mot « moi » sous ce trait. La somme totale des mots de cette colonne semblait parfaitement refléter mes combats intérieurs.

J'ai croisé mes bras sur ma poitrine, très fort, je me suis rassise dans mon fauteuil, bien calée au fond, et j'ai pensé : « Ma vie ressemble exactement à la colonne de droite. Je suis passée à côté de l'essentiel. »

J'ai fait les cent pas dans la maison pendant une vingtaine de minutes en essayant d'oublier et d'effacer ce que je venais de découvrir, mais les mots ne s'en allaient pas. Je ne pouvais pas revenir en arrière, alors voilà ce que j'ai fait : j'ai plié mon papier en quatre et je l'ai mis dans une boîte en plastique que j'ai glissée sous mon lit, à côté des cadeaux de Noël que j'avais préparés. Je n'allais pas ouvrir cette boîte avant mars 2008.

Ensuite, j'ai cherché un bon thérapeute pour me livrer à un sérieux travail d'introspection qui a duré une année et changé ma vie pour toujours. Je ris encore en repensant à ma première séance chez Diana. Diana, ma thérapeute, la thérapeute de nombreux thérapeutes, a commencé la séance par sa question habituelle : « Que puis-je faire pour vous ? » J'ai sorti la liste sur laquelle j'avais recopié les termes de la colonne de gauche et je lui ai répondu d'un ton neutre : « J'ai besoin de développer ce qui figure sur cette liste. Des conseils et des outils spécifiques m'aideraient. Rien de grave. Rien de terrible dans l'enfance. »

L'année 2007 m'a paru interminable. J'y fais tendrement référence sur mon blog en la qualifiant d'année d'Éveil Spirituel. Je l'ai ressentie comme une véritable dépression, mais Diana y a vu un éveil spirituel. Je pense que nous avons raison toutes les deux. D'ailleurs, je me demande s'ils ne sont pas indissociables, finalement.

Bien sûr, ce n'est pas une coïncidence si mon « électrochoc » suivi d'une terrible prise de conscience s'est produit en novembre 2006. Toutes les conditions étaient réunies : j'avais les nerfs à vif à cause de mon nouveau régime sans sucre et sans gluten, j'étais à quelques jours de mon anniversaire (toujours une période contemplative pour moi), je présentais tous les symptômes du *burn out* et j'entrais chez les quinquagénaires.

On appelle généralement ce tournant de la vie la « crise » de la cinquantaine, mais ce n'est pas une crise à mes yeux. C'est plutôt « l'heure de vérité » – un moment de l'existence où vous vous sentez désespérément poussé à vivre la vie que vous voulez vivre et non celle que vous êtes supposé suivre. Il s'agit d'une période où l'univers vous met au défi de lâcher prise sur ce que vous pensez devoir être pour accepter d'être pleinement vous-même.

La cinquantaine est sans nul doute une période charnière, mais il existe d'autres « crises » – crises au sens de « moments de décision », « opportunités » – auxquelles nous sommes confrontés au cours de notre vie :

- un mariage ;
- un divorce ;
- la naissance d'un enfant ;
- une convalescence ;
- un déménagement ;
- le départ des enfants ;

- la retraite ;
- le deuil ou un traumatisme ;
- un travail abrutissant.

L'univers n'est pas avare de ce genre de « sonneries du radio-réveil », si vous me permettez cette image. Mais c'est nous qui sommes prompts à appuyer sur le bouton d'arrêt.

Le travail que j'ai dû accomplir s'est révélé complexe, difficile et de grande ampleur. J'ai fourni de gros efforts jusqu'à ce qu'un jour, épuisée et encore en plein chantier intérieur, je me sois dit : « C'est drôle, je me sens différente. Je me sens joyeuse et réelle. J'ai encore des peurs, mais je me sens aussi pleine de courage. Quelque chose a changé et je le ressens profondément. »

J'étais en meilleure santé, plus joyeuse et plus reconnaissante que jamais. Je me sentais plus calme, plus ancrée et beaucoup moins anxieuse. J'avais retrouvé ma créativité, je m'étais reconnectée à ma famille et à mes amis sur de nouvelles bases et, surtout, je me sentais vraiment bien dans ma peau pour la première fois de ma vie.

J'ai appris à me préoccuper davantage de mon ressenti que de ce que les autres peuvent penser. J'étais en train de fixer de nouvelles limites et je commençais à me débarrasser de mon besoin de plaire, de réussir et d'être parfaite. Je me suis mise à dire « non » au lieu de répondre « bien sûr ! » (pour m'en vouloir ensuite d'avoir dit oui). Lorsqu'on me proposait

quelque chose qui me plaisait, je disais carrément « oh oui ! » plutôt que « ça me tenterait bien, mais j'ai beaucoup de travail » ou « d'accord, mais quand je serai... plus mince/moins occupée/mieux préparée ».

Au cours de ma psychothérapie, alors que je cheminais sur ma propre voie vers la plénitude en compagnie de Diana, j'ai lu une quarantaine de livres, y compris tous les témoignages d'éveil spirituel qui me tombaient sous la main. Ces ouvrages m'ont beaucoup aidée, mais j'avais besoin d'un guide pour m'inspirer, me donner les ressources nécessaires et servir de compagnon au voyage de mon âme, si l'on peut dire.

Un jour, en regardant l'énorme pile de livres en équilibre précaire sur ma table de nuit, j'ai eu le déclic ! J'ai pensé : « Je veux raconter mon histoire. Je vais raconter comment une universitaire cynique, une madame je-sais-tout, est devenue exactement le stéréotype qu'elle a tourné en ridicule toute sa vie. Et puis comment je suis devenue cette quinquagénaire remise d'une dépression, attentive à sa santé, créative, ouverte sur les autres et en recherche spirituelle, cette femme qui passe des journées entières à se pencher sur la grâce, l'amour, la gratitude, la créativité ou l'authenticité, et qui est heureuse au-delà de tout ce qu'elle pouvait imaginer. »

Je me rappelle également avoir pensé : « Avant d'écrire mon histoire, je dois m'appuyer sur toutes les recherches que j'ai effectuées pour écrire un guide sur

la plénitude ! » Dès le milieu de l'année 2008, j'avais rempli trois grosses boîtes de calepins, de cahiers et de données de toutes sortes. J'avais aussi passé des heures sur de nouvelles recherches. J'avais tout ce qu'il me fallait, y compris un immense désir d'écrire le livre que vous avez entre les mains.

En ce jour de novembre fatidique, lorsque j'ai regardé la fameuse colonne de droite et pris conscience que je ne vivais pas et n'aimais pas pleinement, je n'étais pas encore totalement convaincue. Voir ces mots écrits n'était pas suffisant pour y croire vraiment. Je devais creuser beaucoup plus profondément et faire le choix conscient de croire... de croire en moi-même et en la possibilité de vivre une vie différente. Aujourd'hui, après bien des questionnements, beaucoup de larmes et une multitude de moments heureux, je sais que croire m'a aidée à voir.

Je vois maintenant que cultiver la plénitude dans sa vie ne veut pas dire s'efforcer d'atteindre une destination, mais marcher vers une étoile dans le ciel. Nous n'arrivons jamais vraiment là où nous voulons aller, mais nous sommes intimement convaincus que nous cheminons dans la bonne direction.

Je me rends compte, à présent, que des cadeaux du ciel comme le courage, la compassion et la connexion ne sont possibles que si on les pratique. Chaque jour qui passe.

Je sais aujourd'hui que tout le travail en dix étapes qui consiste à cultiver ces dons du ciel et à lâcher

Cessez d'être parfait, soyez vous-même !

prise sur ce qui fait obstacle à la plénitude n'est pas une « liste des choses à faire ». Ce n'est pas quelque chose que nous exécutons ou que nous acquérons, puis que nous rayons de notre liste. C'est le travail de toute une vie. C'est un travail de l'âme.

Avant, pour moi, croire, c'était voir. Cette fois, il m'a fallu d'abord croire pour voir ensuite que nous pouvons vraiment nous transformer, nous-mêmes, notre famille et notre communauté. Nous devons simplement trouver le courage de vivre et d'aimer sans retenue, le cœur grand ouvert. C'est un honneur de faire ce voyage vers la plénitude avec vous !

# Introduction

## La plénitude

**L**a plénitude, c'est d'abord s'engager dans l'existence avec une estime de soi suffisante. C'est cultiver le courage, la compassion et la connexion aux autres pour se réveiller le matin en se disant : « Quoique je fasse dans la journée et même si je ne fais pas tout, je suis digne d'estime. » C'est aller se coucher le soir en pensant : « Oui, je suis imparfait, vulnérable et parfois rempli de craintes, mais je n'en suis pas moins courageux, digne d'être aimé et de me sentir en lien avec les autres. »

## Le voyage

**La plénitude n'est pas un choix ponctuel, mais un processus.** En réalité, je pense que c'est le voyage de toute une vie. Mon objectif est d'apporter de la conscience et de la clarté à cette constellation de choix qui mènent à la plénitude et de partager ce que j'ai appris de ces hommes et de ces femmes qui se sont engagés à vivre et à aimer pleinement.

Avant de commencer un voyage, et notamment celui que je vous propose ici, il est important de savoir ce qu'il faut emporter. De quoi ai-je besoin pour vivre et aimer dans le respect et l'estime de

moi-même ? Comment puis-je accepter l'imperfection ? Comment puis-je cultiver ce dont j'ai besoin et me débarrasser de tout ce qui me freine ? Les réponses à ces questions sont le courage, la compassion et la connexion – les bagages nécessaires pour accomplir mon voyage. Ou ma boîte à outils, si vous préférez.

Si vous êtes en train de vous dire : « Génial ! J'ai juste besoin d'être un super-héros pour combattre le perfectionnisme et tout sera merveilleux », je comprends votre réaction. Le courage, la compassion et la connexion vous apparaissent comme de nobles idéaux. Alors qu'en réalité, ce sont des pratiques quotidiennes qui, avec un entraînement suffisant, apportent de grands bienfaits dans votre vie.

Et la bonne nouvelle, c'est que ce sont nos fragilités qui nous obligent à faire appel à ces outils étonnants. Parce que nous sommes des êtres humains et donc merveilleusement imparfaits, nous devons nous exercer chaque jour à utiliser les outils dont nous disposons. C'est ainsi que le courage, la compassion et la connexion deviennent des dons du ciel – les dons du ciel de l'imperfection.

Voici ce que vous allez trouver dans les pages qui suivent. Dans le premier chapitre, j'explique ce que j'ai appris du courage, de la compassion et de la connexion, et comment ils peuvent vraiment vous aider à développer votre estime personnelle.

Une fois que nous connaissons les outils que nous allons employer au cours de ce voyage, nous pouvons entrer dans le vif du sujet. Dans le deuxième chapitre, il est question d'amour, de sentiment d'appartenance et d'estime de soi. Je réponds à certaines des questions les plus difficiles que je me suis posées dans ma vie : Qu'est-ce que l'amour ? Pouvons-nous aimer quelqu'un et le trahir ? Pourquoi notre besoin constant de trouver notre place sabote-t-il notre capacité à éprouver un véritable sentiment d'appartenance ? Pouvons-nous aimer nos proches, notamment notre partenaire et nos enfants, plus que nous-mêmes ? Comment définissons-nous l'estime de soi et pourquoi sommes-nous prêts à tout pour l'obtenir alors qu'elle est là et qu'il suffit de croire en nous, tout simplement ?

Nous rencontrons des obstacles dans chacun de nos voyages, et le chemin vers la plénitude ne fait pas exception. Dans le troisième chapitre, nous allons explorer les principaux obstacles à cette plénitude de vie et d'amour, et les différentes stratégies que nous pouvons mettre en œuvre pour les surmonter efficacement et cultiver un esprit résilient.

À partir de là, nous allons examiner les dix étapes qui jalonnent le chemin vers la plénitude, les pratiques quotidiennes qui nous montrent la voie à suivre et nous aident à aller dans la bonne direction. Il y a un chapitre par étape, et chaque chapitre renferme des témoignages, des définitions, des citations et de nombreuses idées pour faire des choix clairs et inspirés dans notre manière de vivre et d'aimer.

## Définir les concepts

Ce livre est rempli de grands concepts, de termes très généraux tels que « amour », « sentiment d'appartenance » ou « authenticité ». Je pense qu'il est essentiel de définir ces mots très vagues qu'on emploie à tour de bras mais qu'on explique rarement. Et je pense que de bonnes définitions doivent être accessibles à tous et pouvoir se traduire en actes. J'ai essayé de décoriquer chaque terme pour l'expliquer ensuite, comme s'il s'agissait de démonter un mécanisme pour en examiner les différentes pièces. Lorsque nous creusons en profondeur pour savoir ce qui se cache derrière ces nobles termes, nous mettons au jour les activités et les expériences quotidiennes qui font fonctionner le cœur en mode plénitude et découvrons comment chaque personne définit ce qui motive ses actes, ses croyances et ses émotions.

Par exemple, à chaque fois que l'un des participants à mes recherches me parlait d'un concept tel que l'amour, je prenais soin de définir avec lui ce qu'il entendait par ce terme et l'expérience qu'il en avait. Tantôt cela nous obligeait à mettre au point de nouvelles définitions (de l'amour, notamment, et de bien d'autres concepts), tantôt je consultais la littérature existante pour trouver des définitions capables de saisir au mieux ce que le concept signifiait concrètement pour la personne. Le concept du jeu en est un bon exemple. En effet, le jeu est un composant essentiel

de la plénitude, et lorsque j'ai étudié le sujet, j'ai découvert les travaux étonnants du docteur Stuart Brown\*. Ainsi, au lieu de créer une nouvelle définition du terme, j'indique les références de ces recherches parce qu'elles reflètent exactement ce que j'ai appris de mon côté.

Je suis consciente du fait que les définitions peuvent être contestées et susciter le désaccord, mais cela ne me gêne pas. Je préfère que nous débattions de la signification de tel ou tel terme important que de ne pas en parler du tout. Nous avons besoin d'un langage commun pour nous aider à accéder à la conscience et à la compréhension, indispensables à la plénitude.

## Choisir de ne plus surexploiter ses ressources

Début 2008, alors que mon blog n'en était encore qu'à ses balbutiements, j'ai mis en ligne un billet sur la nécessité d'arrêter ce que j'appelle la « surexploitation de mes ressources ». Vous savez ce que signifie puiser dans vos dernières réserves d'énergie pour accomplir vos tâches coûte que coûte ? Vous comptez sur votre « roue de secours » intérieure quand vous

---

\* Stuart Brown avec Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York : Penguin Group, 2009).