

Aurélie Godefroy
et Julie Laurent-Marotte

À nos sœurs, nos mères, nos filles

La puissance de la sororité



Deux femmes d'aujourd'hui. Un dialogue vivant pour une seule voix, celle de la sororité.

« Une ode universelle à la sororité ! »

Julie, de @hashtaglecture

« Un livre dont il se dégage une folle envie de s'assumer. »

Alexiane, de @leslecturesdalexiane

« Un échange à cœur ouvert, décomplexant et rassurant. »

Anaïs, de @talenthypersensible

Aurélié Godefroy est journaliste, animatrice, réalisatrice, conférencière et auteure. Elle présente *Sagesses bouddhistes* sur France 2 ainsi que des podcasts dédiés à la psychologie et au féminin sur le site de l'Inrees.

Julie Laurent-Marotte est thérapeute psychocorporelle, sophrologue, maître reiki, auteure et coach sportive. Très engagée dans toutes les thérapies du bien-être, elle intervient en consultations individuelles et en entreprises.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2045-8



9 791028 520458

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Développement personnel

Les lectrices ont aimé !

« La sororité dans toute sa splendeur ! Un livre idéal pour avancer la tête haute et dont il se dégage une folle envie de s'assumer. »

Alexiane, de @leslecturesdalexiane

« Une lecture dont on ressort grandies et apaisées. Julie et Aurélie prônent des valeurs essentielles pour nous permettre d'avancer de façon sereine sur le chemin de la vie. »

Aurélie, de @aurelivres57

« Un livre sans tabou. J'avais l'impression d'être dans un cercle de femmes et d'écouter des mots rassurants dans une empathie palpable. Une belle découverte que j'aurais conseillé à la jeune fille que j'ai été. »

Valentine, de @melonivalentine

« Cet ouvrage apporte un vent de fraîcheur avec son format très original et un contenu aussi décomplexant que positif ! »

Pauline, de @cocondelpaulo

« C'est intelligent, rythmé, positif. Psychologiquement, un peu déroutant. À mettre en toutes les mains masculines. »

Florent Delerce

« Une ode universelle à la sororité ! J'ai apprécié les conseils, les citations, les exercices et les portraits de femmes d'hier et d'aujourd'hui... Une véritable mine d'or ! »

Julie, de @hashtaglecture

« Un échange à cœur ouvert, décomplexant et rassurant qui ouvre la discussion sur des sujets sensibles : le deuil, la famille, la sexualité... »

Anaïs, de @talenthypersensible

« Un concept original et une excellente lecture ! Avec ce livre, on se sent comprises et choyées. Il est apaisant, réconfortant, et il nous donne de vraies pistes pour nous sentir mieux. »

Clara, de @lecturedepetiteplume

« Une pépite dans l'air du temps. Aurélie et Julie nous font prendre conscience des forces insoupçonnées que nous avons toutes et tous à l'intérieur de nous. »

Sandrine, de @coconutsmile

« À travers leurs mots, Aurélie et Julie sèment des graines que nous regardons pousser, ligne après ligne, pour composer un bouquet de compréhension, d'union et de solidarité. »

Audrey, de @bohemia.yoga

« Ce sont des valeurs que j'aimerais transmettre à ma fille, loin des clichés de la société. Une philosophie positive pour être une femme libre et authentique. »

Priya, de @creatrice_de_paillettes

« Un échange entre deux femmes modernes et ouvertes qui devrait être lu par toutes les adolescentes en proie aux doutes sur leur condition de femme ! »

Constance, de @constance__rose

« Un récit troublant de justesse, intense et rassurant. Parce que nous ne sommes pas seules. Je ne suis pas seule. »

Angélique, de @lesmotsdelune

Aurélie Godefroy
et Julie Laurent Marotte

À nos sœurs, nos mères, nos filles

La puissance de la sororité

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

Retrouvez-nous sur notre site 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.

Édition : Isabelle Chave

Correction : Clémentine Sanchez

Maquette : Élise Bonhomme

Design de couverture : François Lamidon

Photographie des auteures : Catherine Delahaye

Illustration : © Shutterstock / Ozornina Kseniia

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-2045-8

Sommaire

Préambule.....	8
1 Le courage.....	13
2 Le deuil, des deuils.....	33
3 La méditation dans nos vies.....	51
4 Notre corps, nos corps de femmes.....	67
5 La famille.....	87
6 La confiance.....	105
7 La féminité, le féminin, et tout et tout.....	123
8 La sensualité, la sexualité : notre désir.....	145
9 Bien s'entourer.....	161
10 Transmettre.....	175
11 Le consentement.....	189
12 Lettres ouvertes à nos frères, nos pères, nos fils.....	203
Remerciements de Julie.....	211
Bibliographie.....	213

*À toutes les femmes qui nous ont ouvert le chemin,
À celles qui nous liront,
À ma Philo, dont je suis déjà si fière.*
Aurélie

À toutes les femmes de ma vie.
Julie

Préambule

Nous sommes un beau soir d'avril, le temps s'est figé. Voici plusieurs semaines déjà que la France retient son souffle, face à une épidémie inédite. Et l'on apprend un nouveau mot : « confinement ». Chacune de notre côté, nous tentons de traverser au mieux cette période étrange, jusqu'au jour où nos deux voix se rejoignent autour d'un rendez-vous hebdomadaire sur Instagram, un Instalive baptisé « Loin mais ensemble » que nous consacrons à nos préoccupations de femmes : préoccupations psychologiques, physiques, spirituelles, tout à la fois concrètes et complexes, qui nous interrogent sur des questions aussi différentes que le corps, le consentement, le courage, la confiance, les deuils...

Les retours de celles qui nous écoutent se révèlent très vite positifs et joyeux, une satisfaction pour nous d'avoir pu distiller un peu de légèreté et de convivialité en ces instants si lourds. C'est à la fin du (premier) confinement que nous avons souhaité, en constatant la demande de celles qui nous avaient suivies et leur déception de voir cette petite bulle hors du temps s'interrompre, poursuivre nos discussions.

Cela se fera de manière différente : à travers un livre, ce livre, qui prendra la forme d'un échange épistolaire, et non celle

Préambule

d'un dialogue plus classique. Une façon pour nous de garder le ton de la confiance, de la réflexivité, de nous livrer aussi avec plus de liberté. Et, comme lors de nos Instalive, nous avons souhaité terminer nos échanges par une sophro-méditation ou des conseils concrets afin d'alléger ou d'embellir votre quotidien. Nous sommes en effet convaincues que la théorie est importante, mais que la pratique est essentielle.

Au fil de nos échanges virtuels et épistolaires, un thème est ressorti de manière évidente : celui de la sororité. Voici un mot qui depuis quelques années, quelques mois, devient de plus en plus familier. Il entre petit à petit dans notre vocabulaire, on le lit dans les magazines, on l'entend dans les podcasts... Il est presque devenu familier, comme un mot tout neuf sorti tout droit de l'imagination d'un groupe de femmes activistes ou même de féministes.

Pourtant ce mot n'est pas si jeune, il est né dans les années 1970 d'un besoin de nommer autrement la fraternité au féminin. À la question parfois posée : « Vous n'avez pas peur que ce mot finisse par saouler les gens à la longue ? », nous pouvons répondre d'une seule voix que le mot *fraternité* n'a lui jamais embêté personne et que ces deux mots ne s'opposent pas, ils se complètent. Comme le *yin* et le *yang*.

Alors bien sûr, le mot *fraternité* peut englober tout le monde : les hommes et les femmes dans un même élan. Mais si nous nous plaçons sous le signe de l'égalité et de l'entraide entre les sexes, il n'en est rien en réalité. C'est un fait de nombreuses fois constaté : les hommes s'entraident, plus qu'ils n'aident les femmes à évoluer et à prendre des places « importantes », voire

À nos sœurs, nos mères, nos filles

à prendre leurs propres positions. Combien d'hommes supportent vraiment de gagner moins que leurs conjointes ?

Les mentalités évoluent, c'est vrai, mais il reste encore un long chemin à parcourir avant une véritable égalité et cette fameuse fraternité applicable à tous et toutes.

C'est donc au travers de cette sororité que les femmes découvrent l'opportunité de se faire entendre. Pour cela, il faut se serrer les coudes, s'entraider et, plus encore, se valoriser, s'encourager les unes les autres, laisser enfin de côté cette bonne vieille jalousie, celle qui a justement servi de facilitateur à la gent masculine pendant des siècles : « diviser pour mieux régner », ça vous dit quelque chose ?

C'est une autre vision de la vie qui s'offre à nous. Nous avons tout à inventer et à expérimenter en tant que femmes et entre femmes, saisissons cette chance ! Nos mères ont fait de leur mieux, nous faisons de notre mieux et nos filles feront de leur mieux avec ce qu'on leur léguera, alors faisons en sorte de leur préparer efficacement le terrain.

Sœurs, réveillons-nous, entraïdons-nous, le temps est venu ! Nous avons encore beaucoup à inventer et à créer ensemble.

C'est justement ce que nous avons expérimenté toutes les deux avec ce livre. Discuter entre femmes, ce n'est pas être toujours d'accord sur tout, mais cela peut être extrêmement constructif et nourricier. On se nourrit de l'autre, de ses différences, de ses points communs, de ses victoires, de ses défaites, de ses joies, de ses peines et ce sont ces échanges qui rendent la perception que nous avons du monde et de la vie plus riche.

Préambule

Nous avons traversé cette écoute et cette découverte de l'autre, nous nous sommes fait progresser mutuellement.

Ouvrons-nous aux autres et aussi à ces autres qui ne nous ressemblent pas, car c'est à cette essence de femmes que notre époque nous demande de nous relier, pour retrouver le courage, la résilience et la confiance.



- 1 -

Le courage

« Dans la vie, tu obtiens ce que tu as le courage de demander. »

Oprah WINFREY

À nos sœurs, nos mères, nos filles

● **De : Aurélie**

À : Julie

Comme toi, j'imagine, la disparition de Gisèle Halimi hier m'a profondément bouleversée. Encore un phare qui s'éteint dans notre époque troublée... En redécouvrant son parcours (je l'avais déjà croisée lors d'une émission de télévision), je me demande bien où cette avocate a trouvé le courage de puiser son sens viscéral de la justice, pour mener ses combats historiques en faveur des femmes. Défendre avec la même exigence l'éducation, la contraception et le droit à l'avortement : quelle audace !

Vivre et assumer ses combats, ne pas se dérober au danger, c'est loin d'être facile, mais je pense que chacune à notre niveau, dans notre vie quotidienne, et plus encore, nous devons nous rapprocher de notre « mission de vie ». Un vieux proverbe nous dit que le courage et la peur sont frère et sœur ! C'est un exercice quotidien, qu'il n'est pas toujours facile de mettre en place, mais il s'agit alors de se poser les bonnes questions : en se demandant ce que l'on ressent, en faisant un état des lieux de la situation et surtout en se demandant comment agir pour aller de l'avant. Et cela vaut le coup : lorsque l'on développe des comportements courageux et de confiance en soi inébranlables, l'Univers sait nous répondre ! Guettons ses signes !

Une petite « routine » peut nous y aider, en s'autodisciplinant tout d'abord : s'organiser, prioriser ses tâches, ne pas avoir peur de dire non !

En s'écouter : car finalement, avoir du courage, n'est-ce pas aussi accepter ses moments de fatigue, d'émotion ou de frustration ?

Le courage

En faisant, enfin, preuve de souplesse : sortir de notre zone de confort en identifiant nos croyances, les stratégies d'autosabotage que nous mettons inconsciemment en place.

Tout cela implique de se responsabiliser, car poser ces actes courageux, c'est aussi faire un pacte avec soi-même. Car finalement, l'essentiel n'est pas où nous en sommes dans notre vie, mais savoir et décider ce que nous voulons concernant notre situation. Le mot d'ordre est « action » ! Car il nous faut instaurer une dynamique orientée vers nos objectifs. Étape par étape. S'il peut sembler plus facile de se cantonner à des solutions faciles et confortables, n'oublions pas que nous nous élevons en nous mettant au défi. N'attendons pas la souffrance, le mal-être et la pression pour opérer des changements, même les plus minimes, dans notre vie. Et là, je dirais que lorsque nous oublions nos engagements, l'aide de nos proches pour nous les rappeler est la bienvenue !

● **De : Julie**
À : Aurélie

En ce qui me concerne, le courage a de multiples facettes. Tu me parles de Gisèle Halimi (et tu as raison d'évoquer sa « redécouverte », car sa disparition, loin d'éteindre ses combats, met à nouveau une lumière éclatante sur ses nombreux engagements), mais le premier visage qui me vient immédiatement à l'esprit est celui d'une grande dame que j'affectionne particulièrement. Elle incarne tout ce qu'il est possible d'associer à ce mot : j'ai d'ailleurs une photo d'elle posée sur un meuble, bien en évidence dans mon salon, et quand parfois mon cœur se fend

À nos sœurs, nos mères, nos filles

et que justement je manque de courage ou d'entrain, je plonge mon regard dans ses grands yeux bleus, je contemple son sourire délicat, j'y trouve souvent l'énergie dont j'ai besoin pour repartir... Cette grande dame, c'est bien sûr Simone Veil.

Simone Veil est pour moi, par son histoire, celle qu'elle a subie puis celle qu'elle s'est construite, par son parcours politique, par ses combats rudement menés, l'une des plus grandes figures de courage qu'il soit.

Mais comment a-t-elle fait ? Où a-t-elle trouvé tout ce courage face aux épreuves ? Le courage était-il présent au fond d'elle ou a-t-il été le fruit de sa seule volonté ? Je me suis posé la question et j'ai cherché. J'ai découvert tout d'abord une enfance heureuse, l'amour de sa mère, la complicité avec ses sœurs quand elle était petite, ses amitiés au lycée ou chez les Éclaireuses, le socle d'une mise en confiance durable. Puis l'ajout d'un potentiel de résilience hors du commun a ensemencé ce terreau de courage, cette résilience est une qualité qui n'est sans doute pas distribuée équitablement à chacune d'entre nous. Je me dis, au fond, que courage et résilience sont des mots qui se subliment quand on les additionne.

Alors, évidemment, il y a un risque à parler de femmes connues et hors du commun. On se dit : « Oui, mais elles, elles sont exceptionnelles, je n'y arriverai jamais. » Eh bien justement, ce serait une erreur. Il est essentiel d'avoir des modèles, des références, des icônes... Pas pour les idéaliser, mais pour s'en inspirer, pour simplement se dire que « c'est possible ». C'est en effet possible de trouver la force en soi, mais il faut pour cela rechercher ses propres leviers : ce sera le souvenir d'une grand-mère aimante,

Le courage

d'une mère travailleuse, de la douceur d'une tante, du regard bienveillant et encourageant d'un professeur... Nous avons toutes en nous les ressources pour avancer, rebondir, partir, tenir... Chacune à notre manière, avec nos capacités, et c'est cela qui est merveilleux ! Toute cette diversité de courage est merveilleuse. Nous ne serons pas toutes des Simone Veil, évidemment, mais il est possible de chercher un courage qui nous ressemble, nous convient et s'adapte à l'épreuve que nous avons à traverser.

Je croise quotidiennement des femmes « ordinaires » incroyablement courageuses et admirables qui se cachent bien souvent derrière un sentiment d'infériorité ou de normalité auxquelles j'ai juste envie de dire : « Les filles, vous êtes, vous aussi, des super-héroïnes ! Montrez-vous, soyez fières de ce que vous faites, assumez les belles personnes que vous êtes ! »

Le courage vient le plus souvent du plus profond de notre cœur, de notre âme, il est comme une petite flamme qu'il est nécessaire d'entraîner et de nourrir tout au long de notre vie. Parfois, le courage se manifeste sous la forme d'un instinct de survie, comme une goutte d'eau qui fait déborder un vase déjà bien plein et donne la force de dire : « Stop » et de partir, de nous éloigner d'une relation toxique ; il peut apparaître aussi telle une énergie que l'on trouve en soi pour avancer, pour aider à repousser le fond, à rebondir et à repartir alors que le corps n'y arrive plus. La vie nous fait passer par des épreuves que l'on imagine insurmontables et que, pourtant, on dépasse.

Ce sont cette force et ce courage qu'a sans doute trouvés Simone Veil au plus profond d'elle-même du haut de ses seize

À nos sœurs, nos mères, nos filles

ans. Elle a fait face à l'inacceptable et à l'horreur des camps, et notamment la perte terrible de ses parents et de son frère.

En 1974, lors de sa plaidoirie parlementaire, face à un hémicycle principalement composé d'hommes hostiles au projet de loi relatif à l'interruption volontaire de grossesse, qui portera son nom, elle exprimera la même détermination et le même courage.

Le courage, c'est donc bien cette force d'avancer quand tous les éléments semblent contre nous, la force d'oser, de prendre des risques, de vivre malgré les épreuves, de refuser que tout s'arrête. Et puis, le courage, c'est aussi le choix ne pas être « la bonne fille », « la fille bien sage qui est là où on l'attend », « la fille qui ne fait pas de bruits, pas de vagues », « la fille qui fait plaisir aux autres »... Cela te parle-t-il ?

Et si nous arrêtons d'être ou de vouloir être des filles parfaites ?

Et si nous laissons de côté, une bonne fois pour toutes, ce que la société attend de nous au travers de ses préjugés ?

Arrêtons par exemple de nous poser trop de questions ou de nous autocritiquer, ou encore de nous autosaboter avec les fameux « Je ne suis pas assez comme ci ou comme ça », « Je n'ai pas assez de cela », en privilégiant plutôt l'autocompassion, en devenant notre meilleure amie et en ayant sur soi un regard bienveillant quand on se sent en échec ou en souffrance. C'est tout d'abord se poser la question suivante : « Comment est-ce que je soutiendrais une très chère amie dans cette situation ? » Et s'appliquer ce conseil à soi-même ensuite. C'est aussi identifier et

Le courage

exprimer ce que l'on a envie de dire (à l'oral ou à l'écrit), accepter ce que l'on ressent sans se juger, se souvenir que nous sommes toutes interconnectées et donc jamais seules, s'encourager, être reconnaissantes pour toutes les choses qui vont bien dans notre vie, passer ensuite en action et à son rythme...

Ensuite, entraînon-nous et apprenons à nos filles la persévérance, la volonté d'essayer, de foncer, d'avancer et d'être surtout potentiellement et génialement imparfaites et que c'est OK !

Comme dit si bien Reshma Saujani, « nous devons montrer aux filles qu'elles sont aimées et acceptées, non parce qu'elles sont parfaites mais parce qu'elles sont courageuses ».

Et toi, Aurélie, tu as certainement eu tes propres moments de courage dans ta vie, tu m'en parles ?

● **De : Aurélie**
À : Julie

C'est amusant que tu me poses cette question aujourd'hui, car s'il est difficile d'exposer les moments d'audace dont on a pu faire preuve dans notre vie, il me semble que je viens de vivre un épisode qui m'a demandé, sans fausse humilité, un sacré courage, et j'ai mis plus de vingt ans à le trouver.

Certes, j'ai déjà vécu des moments qui pourraient sembler on ne peut plus traumatisants comme un début de cancer, le tsunami ou encore des épisodes délicats dans des pays en guerre comme l'Irak, par exemple, mais finalement, les moments où je me suis trouvée le plus courageuse sont souvent liés à mon histoire personnelle et à mes propres « prisons intérieures ».

À nos sœurs, nos mères, nos filles

Quitter un job bien payé mais qui ne convient pas éthiquement, se séparer d'un conjoint avec le mal que cela peut faire autour de soi, requiert, à mon sens, de sacrées ressources.

Mais pour revenir à mon propos du début, ce qui m'a demandé le plus de courage est de couper les liens toxiques avec certains membres proches de ma famille. On nous enferme souvent dans une image, avec une étiquette et un rôle à jouer au sein de celle-ci... Même si je sais (et heureusement !) que beaucoup de familles sont merveilleuses, il m'aura fallu du temps pour admettre, tout d'abord, que la mienne était dysfonctionnelle, mais qu'il fallait aussi m'en libérer, pour moi et pour ma fille. En effet, tu le sais, les schémas familiaux et les blessures transgénérationnelles ont la vie longue... C'est chose faite aujourd'hui, il y a forcément un moment de « deuil », mais j'ai compris que le plus important est d'être en cohérence et **DONC** d'avoir le courage de se positionner, afin de laisser la place à ce qui compte réellement pour nous et surtout ce qui nous élève... Car n'oublions pas que la vie est courte !

Pour terminer, il me semble important d'évoquer un aspect indissociable du courage, la peur, car malgré toute notre bonne volonté, nous ne pouvons avancer qu'une fois nos craintes et notre anxiété surmontées. Ce n'est pas toujours évident de garder foi en ses objectifs, et la peur peut insidieusement nous en détourner et nous empêcher de déployer tout notre potentiel. Il s'agit d'arrêter de nourrir les présupposés fondés sur les fausses croyances, car c'est comme tout : plus nous les alimentons, plus ils ont de chances de se réaliser. L'état vibratoire de la peur est faible et il ne fera qu'attirer les choses que l'on ne désire pas.

Le courage

Attention donc à dispenser notre énergie et notre attention avec discernement !

● **De : Julie**
À : Aurélie

J'ai envie de rebondir sur tes propos en te disant que, en effet, bien souvent dans nos actes de bravoure se trouvent une part de deuil à faire, d'acceptation au changement, mais aussi une farouche envie de vivre, d'avancer malgré l'épreuve.

En parlant de famille..., je vais te parler de mon père, toujours vivant lui, mais dont je n'ai plus de nouvelles depuis quelques années.

Malgré tout, aujourd'hui, je peux dire que c'est OK, je lui pardonne son incapacité à être présent, solide et impliqué. Il m'a fallu faire le deuil d'un père, du père idéal, de ce lien merveilleux qui peut exister entre un père et sa fille et de ce que tout ce lien peut apporter, en tout cas tel que je l'imagine, autant pour le confort psychique que pour la force intérieure que cela donne. Cette force intérieure, je l'ai donc construite seule en essayant d'accepter, jour après jour, la non-existence de ce rapport père-fille pourtant si essentiel et sans doute rassurant.

Faire le deuil de quelqu'un de vivant est pour moi l'un des plus difficiles à faire car, de fait, on renonce au temps où tout est encore possible.

Mais en même temps, ce non-lien avec mon père m'a aussi permis d'être libre. Je ne réponds ainsi à aucune injonction que

À nos sœurs, nos mères, nos filles

je pourrais recevoir, même inconsciemment, de sa part. Son absence est donc à la fois cruellement injuste et incompréhensible, mais libératrice d'une certaine façon. Il ne m'impose rien. Aucune image, aucune attente particulière. Aujourd'hui, je garde le meilleur de mes moments avec lui quand j'étais enfant et de ces promenades en voiture que nous faisons ensemble en écoutant et en chantant des morceaux de rock des années 1970 à tue-tête et en faisant des dérapages contrôlés sur le parking d'un supermarché quand le sol était recouvert de neige, tant de moments complices que nous taisions à ma mère car elle n'aimait pas cela. C'étaient des moments joyeux et différents de ceux que je pouvais partager avec ma mère, et c'est cette complémentarité d'éducation qui fait aussi que je suis comme je suis, le mélange de deux êtres singuliers et différents. Ma petite fille intérieure n'a pas manqué de père, il a plutôt été un père particulier mais que je n'échangerais pour rien au monde, c'est à la femme que je suis qu'il manque aujourd'hui.

Maintenant, ne faut-il pas en tant qu'adulte être capable de s'éloigner, de couper certains liens (surtout lorsqu'ils sont toxiques) pour être vraiment soi, pour trouver le courage d'être soi ? Et enfin réussir à accepter ce qui est ? Accepter avec courage d'admettre que nos parents ne sont pas parfaits et qu'ils ont simplement fait de leur mieux (et le font encore si on a la chance qu'ils soient vivants), qu'ils ont fait avec leurs failles, leurs deuils parfois impossibles à surmonter ?

Penser ainsi m'apaise. Je ne veux plus me poser de questions qui demeureront sans réponse. À quoi cela me servirait-il ? À me torturer ? Non merci.

Le courage

Restons libres de ne pas nous torturer ! La vie nous envoie bien assez de défis sans que l'on se sente obligés d'en ajouter !

Alors, à la question de certaines personnes : « Que s'est-il passé avec ton père ? » – car on dirait qu'il faut absolument argumenter et expliquer les choses pour qu'elles soient entendables – je réponds : « Rien, je ne sais pas, allez lui demander ! »

Je suis dans le courage d'être moi et de faire mes propres choix, et c'est déjà un vrai défi ! Le courage de rester en lien avec moi-même, mes besoins, mes envies, et d'y rester fidèle. Je veux avoir le courage de ne pas me lâcher, de ne pas m'abandonner et de faire du mieux possible. Et puis qui m'aime me suive ! Les personnes qui ne m'aiment pas ont le droit de ne pas m'aimer, celles qui ne savent pas aimer aussi ont le droit de ne pas savoir aimer et de ne rien faire pour progresser, mais je fais en sorte que cela ne m'atteigne pas. Je me dis : « Rien à faire ! », c'est ainsi.

Peut-être as-tu l'impression que c'est défaitiste de penser comme cela, mais je suis convaincue que nous ne pouvons agir que sur nos actions, pas sur celles des autres, alors pourquoi s'en rendre malade ?

Qu'en penses-tu ?

● **De : Aurélie**

À : Julie

Je suis d'accord avec toi et il nous faut bien avancer, cela ne sert à rien de continuer à se torturer. Beaucoup d'entre nous sommes issues d'un environnement qui peut être

À nos sœurs, nos mères, nos filles

difficile et je pense que pour trouver ce courage, il faut vraiment s'orienter vers la notion de responsabilité (contrairement à la culpabilité).

Nous avons grandi dans une atmosphère qui ne nous a pas fait « que » du bien, provoquant souvent des croyances, des sentiments intérieurs qui ne sont pas à la hauteur de notre potentiel.

Difficile de trouver dans ces conditions notre axe personnel, d'oser briller, de mettre en lumière nos zones d'ombre pour avancer. Quand on n'est pas éduquée pour cela, il faut remettre un terreau fertile et adapté pour planter de nouvelles graines, et ensuite changer sa relation à l'environnement.

Certaines situations de vie, non voulues, sont celles qui nous font grandir. Et finalement, ce qui est important dans une crise, n'est-ce pas la manière de la gérer ? S'ouvrir à ce que l'on n'a pas prévu pour coconstruire avec ?

Je pense que cela passe par de vrais choix de vie, animés par un sens que l'on retrouve dans les valeurs. Nous sommes toujours à l'endroit parfait pour une transformation, que ce soient des microchangements puis de grands changements. Nous sommes les seules responsables de notre propre bonheur, et la clé est, selon moi, de prendre, dans ce contexte, notre responsabilité : reconnaître que notre environnement ne nous convient pas, ne répond pas à nos attentes... La seule manière de répondre est : « Comment vais-je réagir aux événements ? »

Passer de la dévalorisation à l'accueil, jusqu'à la bénédiction (eh oui !).

Le courage

Accueil de ce qui arrive : qu'est-ce que je vais trouver, même si au début je ne le vois pas ? C'est souvent un cadeau mal emballé du ciel qui aide à grandir !

La vraie question est : « Que faire de cela ? » Et on ne peut trouver le courage du changement tant que l'on n'est pas dans « l'amour de situation », on parle même de la « bienveillance de la situation » dans le bouddhisme. Accepter ce qui est pour pouvoir l'appréhender au mieux. Cela me rappelle aussi la réflexion de Nietzsche (un de mes maîtres) pour qui aimer la vie, être heureux, c'est l'aimer avec le malheur qu'elle contient. Selon lui, il faut donc dire pleinement « oui » à la vie, « oui » à son destin (il parle d'*amor fati*). Il ne s'agit pas ici d'un « oui » résigné, c'est un « oui » direct, spontané, actif, qui avance vers son destin avec une confiance joyeuse.

C'est en effet ici que le choix de ce que l'on veut vraiment intervient : car le changement d'état d'esprit, de conscience, précède celui du comportement. Il faut donc faire preuve de discernement, savoir ce qui est important, faire un projet puis mettre en place des stratégies pour pouvoir atteindre son objectif.

Finalement, la seule vraie question pour trouver du courage serait : quel est mon prochain pas ? Car il s'agit ni plus ni moins que d'une succession d'actions alignées sur les ambitions, mais aussi sur nos valeurs.

Et toi Julie, as-tu des « tips » à nous donner pour trouver ce fameux courage ?