



JULIA CAMERON

# LA VOIE DE L'ÉCOUTE

Une méthode de transformation  
pour libérer votre créativité  
et rayonner

**« Le chemin de l'écoute attentive  
a le parfum de la liberté. »**

PRÉFACE DE AUDREY AKOUN

LEDUC 

Après le succès de *Libérez votre créativité*, Julia Cameron propose une méthode inédite de transformation intérieure et de connexion à votre source créative. En six semaines, elle vous permet d'accéder à une qualité d'écoute profonde pour revenir à l'essentiel, gagner en clarté et apprendre à mieux vous connaître.

**Pratiquez au quotidien l'art de l'écoute attentive**  
de votre environnement, des autres, de vous-même et du silence.



**Expérimentez les outils essentiels de l'art de l'écoute :**  
recentrez-vous en rédigeant vos Pages matinales,  
vivez la joie des Rendez-vous d'artiste  
et cultivez l'émerveillement lors des Promenades.



**Pas à pas, connectez-vous à votre source et accédez**  
à l'art créatif de l'attention.

## **FAITES L'EXPÉRIENCE DE L'ÉCOUTE PROFONDE ET CONSCIENTE POUR RÉVÉLER VOS TALENTS**

**Julia Cameron** est professeure, artiste et auteure de nombreux ouvrages. Elle enseigne l'art de la créativité depuis plus de trente ans. Elle a influencé des millions de personnes dans le monde entier avec son best-seller *Libérez votre créativité*, qualifié de « bible des artistes » par le *New York Times*.

Préface de **Audrey Akoun**, auteure et psychothérapeute experte en psychologie positive et neurosciences.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2211-7



9 791028 522117

editionsleduc.com

**LEDUC**

Rayon : Développement personnel

# Ils ont aimé !

« Julia Cameron a inventé un moyen de réveiller son âme créative. »

*The New York Times*

« Cet ouvrage aborde un sujet à la fois délicat et complexe. Il constituera un outil précieux pour entrer en contact avec votre propre créativité. »

**Martin Scorsese**

« Julia Cameron a réitéré. Dans *La Voie de l'écoute*, elle nous guide avec bienveillance pour nous aider à être plus en phase avec nous-même, notre monde, les autres et plus encore – apportant davantage de clarté, de connexion et de joie dans nos vies. Que vous soyez un créateur expérimenté ou que vous vous lanciez, ce livre permet d'accéder au trésor de sagesse qui réside en vous et dans le monde qui vous entoure. »

**Amber Rae, autrice de *Choose Wonder Over Worry***

« Julia Cameron a proposé une nouvelle approche de la créativité dans son formidable ouvrage *Libérez votre créativité : osez dire oui à la vie !* À présent, avec *La Voie de l'écoute*, elle nous emmène dans une dimension toute différente de la créativité : la capacité à écouter à des niveaux de plus en plus profonds. Convaincu de longue date par l'art de l'écoute, je puis vous dire qu'aucun livre ne surpasse celui-ci. Je ne saurais trop vous recommander de le lire et d'appliquer ses conseils, aptes à changer des vies. »

**Gay Hendricks, auteur de *Le Grand Saut* et de *Conscious Luck*,  
meilleures ventes du *New York Times***

« Si vous avez toujours eu des aspirations créatives, rêvé de jouer et de créer avec des mots ou de la peinture, ce livre vous aidera en douceur à vous lancer et à maîtriser toutes sortes de techniques liées à l'attention. Car, après tout, c'est ce qui fait l'artiste : apprendre à prêter attention. »

**Anne Lamott, romancière**

## 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 en anglais sous le titre

*The Listening Path*

© 2021, Julia Cameron. Tous droits réservés.

St. Martin's Publishing Group, 120 Broadway, New York, NY 10271.

Conseil éditorial : Pascale Senk

Traduction : Delphine Billaut

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Pascale Braud

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : Shutterstock

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2211-7

Julia Cameron

# La Voie de l'écoute

*À Joel Fotinos,  
qui écoute mes rêves*

# Sommaire

Préface	7
Introduction	11
<b>Semaine 1 : Écouter votre environnement</b>	<b>61</b>
<b>Semaine 2 : Écouter autrui</b>	<b>93</b>
<b>Semaine 3 : Écouter votre soi supérieur</b>	<b>167</b>
<b>Semaine 4 : Écouter de l'autre côté du voile</b>	<b>213</b>
<b>Semaine 5 : Écouter vos héros</b>	<b>227</b>
<b>Semaine 6 : Écouter le silence</b>	<b>243</b>
Postface	259
Remerciements	263
Table des matières	265



# Préface

« **T**u t'écoutes trop! »  
Cette phrase, je l'ai entendue si souvent, pendant la première moitié de ma vie. Elle revient aussi dans la bouche des personnes que j'accompagne en thérapie.

Pourquoi utiliser l'adverbe « trop »? Comme si c'était un problème de s'écouter, d'être sensible à son environnement, aux autres, à ce qu'ils disent et à ce qu'ils ne disent pas. Pourquoi écouter sa voix intérieure ferait de nous des divas qui surréagissent à la moindre petite chose? Et qui se complaisent dans leur moindre bobo?

À force de renvoyer cette image négative, j'ai fait taire ma voix intérieure et me suis déconnectée de ma sensibilité, pour continuer à avancer dans la vie. Études, mariage, enfant, travail... je ne m'arrêtais plus jamais. J'étais sur des rails et je déployais beaucoup d'énergie à tout faire tenir en équilibre.

Jusqu'au jour où ce manque d'écoute m'a conduit au burn out lorsque j'avais vingt-cinq ans. C'est alors que j'ai rencontré une psychothérapeute qui m'a demandé ce que me disait ma petite voix. J'ai été cueillie et bien incapable de répondre.

J'ai alors entamé un travail de reconnexion à moi-même par l'écoute. C'est en écoutant que j'ai pris confiance en moi et que mon chemin de vie s'est éclairci.

Ce travail d'écoute, je le fais pour moi et avec les personnes que j'accompagne en thérapie et en coaching depuis presque vingt ans. Lorsque les éditions Leduc ont pensé à moi pour faire cette préface, j'ai fait des petits sauts de cabri autour de ma table basse. Julia Cameron fait partie du « *wall of inspiration* » de mon parcours de développement personnel et professionnel. Pendant des années, j'ai lié la créativité au talent artistique et je ne me suis pas considérée comme créative, n'étant une virtuose ni de la musique ni du dessin. J'ai alors découvert que la créativité était partout, en chacun de nous, et que nous étions tous créatifs, artistes et artisans de notre propre vie. Cette manière de percevoir ma créativité a radicalement changé ma vie.

Aujourd'hui, Julia Cameron nous offre la possibilité d'accéder à une dimension encore plus profonde de notre « être au monde » et de notre évolution personnelle. Et elle le fait à sa manière : joyeuse, spirituelle et outillée. Tout ce que j'aime. Tout ce qui fonctionne pour bien s'approprier une nouvelle approche. Je suis toujours émerveillée de voir comment l'écoute peut transformer notre expérience d'être humain. Nous entendons des milliers de choses dans une journée et nous en écoutons très peu malheureusement. Dans un monde où nous sommes sur-stimulés par un flux d'informations continu, nos cerveaux s'épuisent et n'arrivent plus à se concentrer. Nos cœurs mettent des barrières à défaut de savoir communiquer. Nous n'écoutons pas les autres, pas plus que nous ne nous écoutons nous-mêmes. Nous passons la majorité de notre temps dans notre mental plutôt que

dans nos sens. Nous faisons beaucoup de bruit et nous oublions d'écouter le silence. Ce manque d'écoute nous éloigne de notre intuition, de notre créativité et des autres êtres humains. Les sages ancestraux, les grands psychologues et philosophes nous invitent à faire ce travail depuis des millénaires.

Je partage avec Julia un héros, un inspirateur, en la personne de Carl Gustav Jung, à qui je pose régulièrement des questions existentielles dans l'attente de sa réponse. Je pose aussi régulièrement des questions à Frida Kahlo, Winston Churchill et Simone Veil. Écouter ses héros est une des propositions de ce livre qui permet de se connecter à des ressources parfois insoupçonnées, créatives, audacieuses, courageuses, sages et plus encore, en fonction des héros que l'on se choisit.

Cette voie de l'écoute est une invitation au plus beau des voyages. Le chemin de l'écoute attentive nous mène en haut de la montagne pour calmer le bruit. Il nous guide au cœur de notre forêt intérieure, vers des rivages inconnus et pourtant si familiers. C'est une promenade qui a le goût de la liberté. Liberté d'être vraiment soi, au milieu du grand tout que l'on appelle l'Univers.

Écouter sa voix intérieure (ou ses voix, car parfois nous sommes nombreux dans notre tête). Écouter son environnement pour apaiser son cerveau et s'inscrire dans l'instant présent. Écouter attentivement les autres pour aller au-delà de ce qu'ils manifestent et ouvrir notre cœur pour accueillir une autre parole, celle de l'authenticité et de la compassion. Écouter l'artiste qui est en nous pour sublimer la réalité et guérir certaines de nos

blessures. Écouter au-delà du visible pour nous connecter à notre histoire et à nos défunts. Écouter la mélodie de l'Univers qui joue une partition juste, si nous savons naviguer entre les interférences.

**Audrey Akoun,**  
*psychologue et psychothérapeute*

# Introduction

**I**l est presque 19 heures en ce soir de juillet à Santa Fe et le ciel est encore d'un bleu azur vif. Je suis assise sur un banc au milieu d'arbres et de fleurs. Des oiseaux gazouillent dans l'arbre tout près. Ils sont invisibles, dissimulés dans les feuillages, mais je les entends aussi distinctement que s'ils étaient posés tout près. Plus loin, un corbeau croasse. Communique-t-il avec les oiseaux qui chantent à côté de moi ou bien leurs conversations ne sont pas liées ? Dans le lointain, un chien aboie. Une légère brise fait osciller les grandes fleurs violettes à proximité de mon banc, et je les entends bruisser les unes contre les autres. Une voiture passe et son moteur fait moins de bruit que ses lourdes roues qui écrasent les cailloux. Au loin, un klaxon retentit sur la grande route. Un oiseau s'envole dans un battement d'ailes et s'éloigne rapidement hors de ma vue. À côté, le bavardage des oiseaux s'est atténué mais ils discutent toujours mélodieusement parmi les feuilles au-dessus de moi. On aurait dit que plus tôt ils parlaient tous en même temps et qu'à présent ils prenaient la parole chacun leur tour. S'écoutent-ils les uns les autres ?

Mais que veut dire « écouter » ? Que cela signifie-t-il dans notre vie quotidienne ? Nous écoutons ce qui nous entoure,

qu'il s'agisse du chant des oiseaux ou de l'agitation des rues – ou peut-être n'écoutons-nous pas, bloquant ces sons à l'extérieur de nous. Nous écoutons les autres – ou peut-être regrettons-nous de ne pas mieux les écouter. Les gens nous écoutent – ou bien nous l'aimerions. Nous écoutons notre instinct, notre intuition – et peut-être souhaiterions-nous les entendre plus souvent et plus distinctement. *La Voie de l'écoute* vous incite à vous mettre en phase avec les nombreux signes et signaux qui vous entourent au quotidien. Ce livre vous demande de vous arrêter un instant et d'écouter – et montre que le moment que nous consacrons à nous mettre ainsi en phase, surtout quand nous pensons « ne pas avoir le temps », ne prend pas de temps, mais au contraire nous en donne... tout en nous procurant clarté, connexion et sens. Écouter est une chose que nous faisons tous et que nous pourrions tous faire davantage. Tout le monde peut améliorer sa vie en améliorant son écoute. La voie de l'écoute est un cheminement dans la sérénité au cours duquel vous trouverez des outils pour mieux écouter – votre environnement, vos semblables et vous-même.

Cet ouvrage se propose de vous guider en vous apprenant à écouter avec plus d'attention et de manière de plus en plus profonde. Quand on écoute, on prête attention et la récompense comprend toujours un apaisement. La voie de l'écoute promet guérison, découverte de soi et clarté. Elle est pourvoyeuse de joie et de perspective. Et surtout, elle crée une connexion.

## VERS UNE ÉCOUTE PLUS PROFONDE

Au cours des six prochaines semaines, vous allez approfondir votre capacité d'écoute, palier par palier. Chaque forme d'écoute s'appuie sur la précédente. J'ai découvert qu'en s'attachant à écouter de façon consciente, l'écoute gagnait rapidement en profondeur. Améliorer son écoute est moins une question de temps que d'attention. Ce livre vous guidera vers une écoute de plus en plus profonde dans le cadre de votre vie, que votre emploi du temps soit chargé ou non, que vous viviez à la campagne ou à la ville.

Nous écoutons tous, et nous écoutons tous d'une multitude de façons.

Nous écoutons ce qui nous entoure, et nous mettre en phase avec les sons que nous avons peut-être l'habitude de bloquer à l'extérieur de nous procure un plaisir inattendu : les oiseaux dans l'arbre nous enchantent, le tic-tac de la pendule de la cuisine nous prodigue réconfort et stabilité, le tintement du collier du chien contre sa gamelle d'eau nous rappelle l'opiniâtreté de la vie.

Nous écoutons autrui et apprenons que nous pouvons écouter plus attentivement. Lorsque nous écoutons – vraiment – ce que quelqu'un a à dire, sa perspicacité s'avère souvent source d'étonnement. Si nous le laissons développer sa pensée sans l'interrompre ni nous empresser de la compléter, nous nous rendons compte qu'en fait nous ne pouvons pas prévoir ce qu'il dévoilera. Nous découvrons au contraire que nous avons chacun énormément à offrir et que, si nous leur en donnons l'occasion,

nos proches nous offriront plus et autre chose que ce à quoi nous nous attendions. Il suffit d'écouter.

Nous écoutons notre soi supérieur, et cela nous procure guidance et clarté. Dorénavant, notre imagination n'est plus à la peine ; il s'agit simplement d'écouter pour laisser quelque chose pénétrer. Cela ne requiert que très peu d'effort ; il suffit d'écouter avec justesse. La voix de notre soi supérieur est calme, claire et vraie. Nous acceptons les évidences qui se présentent à nous et faisons confiance aux pensées souvent simples qui se révèlent sous la forme d'idées, d'un instinct ou d'une intuition.

Une fois que nous nous sommes exercés à écouter notre soi supérieur, nous sommes prêts à écouter de manière encore plus profonde et tendons vers le voile de l'au-delà pour écouter nos proches défunts. Nous découvrons intacts nos modes de connexion uniques et personnels, ainsi que notre capacité à explorer et à développer facilement cette connexion. En progressant, nous apprenons à écouter nos héros, ceux que nous n'avons jamais rencontrés mais que nous aurions aimé connaître. Enfin, nous apprenons à écouter le silence, où nous trouverons sans doute la forme de guidance la plus élevée. Un pas à la fois, la voie de l'écoute est une expérience empliesse de grâce qui nous met davantage en phase avec notre monde, nous-mêmes, les êtres qui nous sont chers et plus encore.

Écoutons.

## LES OUTILS

J'anime depuis quarante ans des ateliers de déblocage créatif. J'ai vu nombre de mes étudiants se libérer, voir leur créativité s'épanouir, qu'il s'agisse de publier des livres, d'écrire des pièces de théâtre, d'ouvrir des galeries ou de redécorer leurs intérieurs. J'ai aussi constaté un changement net à mesure qu'ils employaient ces outils : ils sont devenus plus heureux et plus ouverts. J'ai vu des relations réparées et améliorées. Ou bien les participants ont accepté de mettre un terme aux relations qui le nécessitaient. Le travail en collaboration se fait de manière spontanée et productive. À mesure que mes élèves deviennent plus honnêtes envers eux-mêmes, ils deviennent plus honnêtes envers les autres. En faisant preuve de davantage de bienveillance envers eux-mêmes, ils deviennent plus bienveillants envers autrui. Plus audacieux, ils inspirent les autres à oser.

J'en suis venue à croire que ces changements surviennent parce que, grâce à ces outils, mes étudiants ont amélioré leur écoute – d'abord d'eux-mêmes, puis des autres. La voie de l'écoute s'appuie sur cette observation et creuse plus profondément vers les racines de la création et de la connexion : notre capacité à écouter.

Les outils fondamentaux demeurent les mêmes : les « Pages matinales », les « Rendez-vous d'artiste » et les « Promenades ». Chaque outil se fonde sur l'écoute et chacun développe de façons spécifiques nos capacités d'écoute. Avec les Pages matinales, nous nous posons en témoins de notre propre expérience en nous écoutant chaque matin, nous dégagant ainsi la voie

pour poursuivre cette écoute durant le reste de la journée. Avec les Rendez-vous d'artiste, nous écoutons la part de jeunesse qui, en nous, nourrit des envies d'aventure et fourmille d'idées intéressantes. Avec les Promenades, nous écoutons à la fois notre environnement et ce que l'on pourrait appeler notre force supérieure, ou soi supérieur – moi-même et mes nombreux élèves avons découvert que les balades en solitaire ne manquaient pas de déclencher ce que j'aime nommer des « ha-ha », des exclamations de surprise.

J'ai écrit quarante livres. Quand les gens me demandent comment je fais, je leur réponds que j'écoute. Ils pensent parfois que je dis cela à la légère, mais ce n'est pas le cas ; je décris au contraire mon processus d'écriture de la façon qui me semble la plus précise. L'écriture est une forme d'écoute active. Écouter m'indique quoi écrire. Au mieux, la rédaction s'apparente à écrire sous la dictée. Il existe une voix intérieure, une voix qui nous parle lorsque nous écoutons. Elle est claire, calme et avisée. Elle est confiante, pose chaque mot après l'autre, dévidant le fil de nos pensées.

Engagés dans une écoute consciente, nous découvrons une voie fondée sur ce que nous entendons. Quand nous écoutons, nous sommes guidés spirituellement. Écouter notre vérité qui émerge nous permet d'être de plus en plus vrais avec nous-mêmes. L'honnêteté devient notre credo. Nous apercevons notre âme.

« Sois loyal envers toi-même », nous conseille-t-on dans *Hamlet*. Lorsque vous êtes loyal envers vous-même, vous mettez

davantage d'honnêteté dans votre communication avec autrui. La voie de l'écoute favorise le lien. La voie de l'écoute rapproche. Vous découvrez et accueillez ce qui vous entoure, vos semblables et vous-même.

Parce qu'elle se fonde sur l'honnêteté, la voie de l'écoute est un chemin spirituel. En écoutant votre vérité personnelle, vous entendez une vérité universelle. Vous puisez dans une source intérieure, que l'on peut appeler la grâce. Alors que vous écoutez avec toujours plus d'authenticité, vous vous découvrez de plus en plus honnête. Un pas à la fois, vous vous exercez à l'honnêteté. Avec le temps, elle devient automatique.

L'écoute est une habitude qui nécessite une mise en place et un entraînement, et il existe une manière simple de démarrer. Vous pouvez vous lancer comme je l'ai fait et comme je le fais encore chaque jour pour débiter ma journée, en réalisant vos « Pages matinales ». Mais de quoi s'agit-il ?

## **LES PAGES MATINALES**

Les Pages matinales consistent à écrire quotidiennement, et dès le début de la journée, trois pages, selon la technique du flux de conscience. À l'instar de nombreuses personnes, je les pratique depuis des dizaines d'années et elles me paraissent être l'outil le plus puissant pour s'exercer à l'écoute. Ces pages parlent de tout et de rien. Il n'y a pas de mauvaise manière de procéder. Elles peuvent aborder des sujets triviaux comme plus profonds.

« J'ai oublié d'acheter de la litière pour le chat... » « Je n'ai pas rappelé ma sœur... » « La voiture fait un bruit bizarre... » « J'ai détesté quand Jeff s'est attribué mon idée... » « Je suis fatiguée et d'humeur bougonne... »

Les Pages matinales sont comme un petit plumeau que vous promenez dans tous les recoins de votre conscience. Elles disent : « Voici ce que j'aime, ce que je n'aime pas. Voici ce dont je veux davantage, ce dont je veux moins... » Elles sont intimes. Elles vous disent ce que vous ressentez vraiment. Il n'y a pas de place pour les faux-fuyants. Vous vous dites que « ça va » puis vous expliquez ce que vous entendez par là. « Ça va » veut-il dire que vous n'allez « pas si bien » ou que vous allez « bien » ?

Ces Pages ne sont destinées qu'à vos yeux. Personnelles et privées, elles ne sont pas faites pour être montrées à qui que ce soit, même à des proches. Il convient de les rédiger à la main, pas sur ordinateur. L'écriture manuscrite est celle d'une vie que l'on se construit soi-même. Rédiger sur clavier s'avère plus rapide, mais la vitesse n'est pas ce que nous visons. C'est la profondeur et la précision que nous recherchons. Le but est de décrire exactement comment vous vous sentez et pourquoi.

Les Pages empêchent tout déni. Elles vous apprennent ce que vous pensez réellement, et cela va souvent vous surprendre.

« Il faut que je change de travail », peut-on se surprendre à écrire. Ou « J'ai besoin de plus de romantisme dans mon couple ». Ces Pages vous donnent un coup de coude en vous poussant vers l'action. Quelque chose dont vous pouviez vous satisfaire ne semble plus suffire. Vous admettez que vous méritez

mieux puis reconnaissez votre inertie, cette regrettable tendance à s'installer dans sa vie, dont vous allez vous départir.

Les Pages sont une forme de méditation. Il s'agit de coucher sur le papier le « nuage de pensées » qui traverse votre conscience. Elles se distinguent toutefois de la méditation conventionnelle en ce qu'elles incitent à l'action. Elles ne font pas disparaître vos sujets de préoccupation. Au contraire, en les écrivant, vous vous confrontez directement à la question : « Que vas-tu faire à ce propos ? »

Les Pages vous mettent au pied du mur, vous poussent à l'action. Elles ne se satisfont pas de moins. Elles vous apprennent à prendre des risques – pour votre propre compte. La première fois que les Pages soulèvent la question de l'action, vous vous dites peut-être : « Je ne pourrais pas faire ça ! » Mais les Pages sont insistantes, si bien que la deuxième fois que le sujet est abordé, vous vous surprenez peut-être à penser : « Je pourrais sans doute essayer. » Vous stimulant un peu plus encore, elles finissent par vous faire écrire : « Je crois que je vais tenter... » Puis, vous finissez par vous lancer – et, souvent, vous réussissez.

« Je savais que tu pouvais le faire », claironnent les Pages. Elles sont un compagnon, témoin de votre vie. Vous vous retrouvez à « recourir aux Pages » dans les moments de confusion. Elles vous aident à mettre de l'ordre dans vos idées souvent contradictoires. Vous écrivez : « Je crois que je dois rompre. » Puis : « Peut-être qu'à la place je devrais tenter d'entamer une discussion. » Vous vous y risquez et êtes ravi du résultat.

Les Pages matinales sont avisées. Elles vous mettent en lien avec votre propre sagesse. Vous puisez dans une source intérieure qui fournit des réponses à vos problèmes nombreux et variés. Votre intuition s'en trouve renforcée. Vous découvrez des solutions à des situations déconcertantes. Ceux d'entre nous qui présentent des inclinations spirituelles commencent à parler de Dieu. Dieu, disent-ils, accomplit pour nous ce que nous ne parvenons pas à faire pour nous-mêmes. Que nous nommions « Dieu » ce qui nous aide ou simplement « les Pages », nous faisons de grandes découvertes et notre vie commence à gagner en fluidité. Nous finissons par compter dessus.

« Écrivez-vous toujours vos Pages matinales ? ai-je demandé à un collègue qui enseignait avec moi il y a vingt ans.

— Je les écris chaque fois que j'ai des soucis, a-t-il répondu.

— Mais si vous le faisiez régulièrement, vous n'auriez pas de soucis », l'ai-je taquiné, en me rendant compte que je devais passer pour une affreuse moralisatrice.

Pourtant, mon expérience, longue de quarante ans, m'a montré que les Pages matinales éloignaient les difficultés. Elles proposent une direction quand les ennuis se profilent. Sans crainte, les Pages n'hésitent pas à aborder des sujets déplaisants. Votre conjoint devient distant : les Pages mentionnent ce fait perturbant. Stimulé par ces Pages, vous entamez la discussion redoutée. Vos risques paient : l'intimité est retrouvée.

Les Pages vous conseillent et vous aident à évoluer dans les directions nécessaires. Elles accomplissent ce que j'appelle une « chiropractie spirituelle », en effectuant sur vous les ajustements dont vous avez besoin. Les bavards apprennent à garder pour eux leurs conseils. Les timides commencent à s'imposer. Vous êtes toujours poussé dans la bonne direction. Les Pages offrent une étrange perspicacité.

Ne vous y trompez pas : les Pages sont des amies implacables. Si vous avez évité une question, elles ne manqueront pas de la pointer du doigt. J'ai reçu une lettre : « Julia, j'étais parfaitement à mon aise dans l'ivresse. Puis j'ai commencé les Pages matinales. Maintenant, je ne bois plus... »

Alcoolisme, surpoids, codépendance – les Pages ne manqueront pas d'aborder tous ces sujets. Elles vous donnent un coup de coude en vous dirigeant dans la bonne direction, et si ce petit geste ne suffit pas, elles vous bousculent. Les Pages sonnent le glas de la procrastination. Vous agissez dans le sens indiqué, ne serait-ce que pour faire taire ces Pages.

Une femme m'a écrit du Canada : « Je n'ai jamais tenu de journal, mais les Pages m'ont intriguée. » Elle s'est lancée et, au bout de quelques semaines, elle a commencé à constater les résultats. Contrairement à un journal classique, où l'on décide généralement d'un sujet (« Je vais écrire tout ce que je ressens pour Fred, ou envers ma mère »), ici les Pages sont de forme libre. Elles semblent, et sont, éparpillées. On y passe d'un sujet à un autre ; une phrase par-ci, une phrase par-là. Ma

correspondante canadienne s'est surprise à regarder dans des recoins et à gagner en perspicacité sur de nombreux sujets.

Les Pages peuvent être profondes ou triviales. Souvent, elles sont les deux. Un « petit rien » vous agace qui, quand vous poursuivez l'écriture, s'avère le sommet d'un iceberg. Ce que l'on ressent à propos de quelque chose revêt son importance. Vous écrivez « Je sens que », puis « Je sens vraiment que ». Couche après couche, vous gagnez en intimité avec vous-même. Vous découvrez votre soi caché et ces prises de conscience sont fascinantes.

Parce que la connaissance de soi est enthousiasmante, les Pages deviennent addictives. La voie de l'écoute qu'elles ouvrent n'est jamais ennuyeuse. Les gens qui déclarent au départ : « Ma vie est ennuyeuse » la trouvent bientôt étourdissante. Cette vie passée à la loupe s'avère une ressource d'une grande richesse. La phrase « Je ne savais pas que je ressentais cela » accompagne de nouveaux pans de connaissance de soi.

« Julia, j'ai appris davantage en quelques semaines de Pages matinales qu'en plusieurs années de thérapie », m'a rapporté un adepte. Cela s'explique par le fait qu'elles lui permettent d'apercevoir ce que l'on peut appeler le « soi non défendu ». Selon les principes jungiens, nous disposons d'une fenêtre d'environ quarante-cinq minutes lors du réveil avant que les défenses de l'ego ne se mettent en place. Pris par surprise, l'on se dit la vérité, et celle-ci peut différer notablement de la version que propose l'ego. À mesure que l'on écoute – et que l'on note – ses véritables sentiments, l'on s'habitue à la vérité. On abandonne les « je suis

d'accord avec ça » pour révéler que l'on n'est pas d'accord du tout. À mesure que l'on découvre ses véritables sentiments, on découvre son véritable soi, un soi fascinant.

« Julia, je suis tombé amoureux de moi ! », s'émerveillent souvent les pratiquants de cette méthode. Oui, les Pages vous apprennent à vous aimer vous-même. Parce que vous acceptez chacune des pensées qui vous viennent, vous apprenez l'acceptation de soi radicale. En écoutant pensée après pensée, vous en venez à être impatient de découvrir ce qui vous anime. Chaque nouvelle pensée vous révèle une autre épaisseur de vous-même. Chaque épaisseur vous guide plus loin encore vers la capacité à vous aimer.

Parce que vous ne rejetez aucune pensée, vous vous enseignez à vous-même que toutes vos facettes sont les bienvenues. Cette attitude accueillante est le terreau de la voie de l'écoute. Un mot à la fois, une pensée à la fois, vous acceptez vos pensées et vos idées. Aucune n'est écartée ni dédaignée. « Je me sens d'humeur bougonne » a autant de valeur que « Je me sens merveilleusement bien ». Les idées noires et les pensées légères ont tout autant droit de cité. Accueillez toutes vos humeurs.

La voie de l'écoute requiert de la pratique. Vous « entendez » des pensées, puis les pensées suivantes, mais la petite voix est subtile. Il est tentant au départ de négliger ce que vous entendez, de vous dire que ce n'est « que votre imagination ». Pourtant, cette voix est réelle, tout comme votre connexion au divin. Si vous avez besoin d'être rassuré, vous entendrez : « Ne doute pas de notre lien. » Ainsi, continuez d'écouter et,

ce faisant, vous en viendrez à avoir confiance dans cette guidance. Les Pages matinales deviennent une source fiable. Ce qui au départ semblait tiré par les cheveux devient avec le temps quelque chose sur lequel vous pouvez compter.

Rédiger ses Pages matinales, c'est comme conduire en pleins phares : on voit devant soi, bien plus loin et plus distinctement qu'en feux de route. Les obstacles potentiels se distinguent nettement. Vous apprenez à contourner les ennuis. Les Pages ont aussi l'avantage de permettre de repérer les opportunités. Votre « chance » s'en trouve augmentée dès lors que vous relevez les indices que votre texte vous envoie.

« Je n'ai jamais cru en la perception extrasensorielle », m'expliquait-on récemment dans une lettre. « Mais maintenant, je crois que quelque chose se produit réellement. Ces Pages ont un pouvoir étrange. » La faculté « étrange » des Pages matinales se manifeste le plus souvent dans le synchronisme. Vous écrivez quelque chose, et ce que vous venez de rédiger se concrétise dans votre vie. Vos vœux se réalisent. « Demandez, croyez, recevez » devient un outil à la disposition de votre conscience. À mesure que vous vous consacrez à vos Pages, vous gagnez en sincérité. Vous couchez par écrit vos souhaits véritables, et l'univers vous répond.

« Je ne croyais pas au synchronisme, m'a écrit un lecteur sceptique. Maintenant, je m'y fie. »

Moi aussi.

J'ai écrit dans mes Pages que j'avais envie de faire un film. Deux jours plus tard, lors d'une soirée, je me suis trouvée placée à côté d'un cinéaste qui, de surcroît, enseignait les techniques cinématographiques. Je lui ai parlé de mon rêve et il m'a répondu : « Il me reste un créneau. Si vous le voulez, il est à vous. » Je le voulais. Dans mes Pages suivantes, j'ai exprimé ma gratitude.

Même si les Pages peuvent parler de tous les sujets, la reconnaissance est un terrain fertile. Y faire état de vos objets de satisfaction ouvre la porte à davantage de gratitude. Quand vous « n'avez rien à écrire », tournez-vous vers des choses positives, en énumérant vos bonheurs petits et grands. Un alcoolique repentí pourra dire : « Merci pour ma sobriété. » Une personne en forme pourra remercier pour sa bonne santé. Toute vie dispose de sujets de gratitude. La voie de l'écoute recense des myriades de causes de reconnaissance. Se concentrer sur le positif génère de l'optimisme. L'optimisme est le premier fruit récolté sur la voie de l'écoute.

Cette redirection volontaire vers le positif peut se faire chaque fois que vous ne trouvez « rien à dire ». Toute vie offre des raisons pour lesquelles on peut être reconnaissant, même si elles ne sont que rudimentaires. « Je suis reconnaissant d'être en vie, de respirer... » Fondamentalement, chaque vie est un miracle et l'admettre est une manière de célébrer la vie elle-même.

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu », nous conseillent les Écritures. À mesure que vous pratiquez l'écoute, vous ressentez