

INDOMPTÉE

Le journal



**PAR GLENNON DOYLE,
L'AUTEURE DU BEST-SELLER « INDOMPTÉE »**

ARRÊTEZ DE PLAIRE, COMMENCEZ À VIVRE !

LE DUC ↗

×

LE
PAPIER
FAIT DE
LA RÉSISTANCE

IL EST TEMPS DE RETROUVER VOTRE PLACE

FABRIQUÉ EN ITALIE
ÉCORESPONSABLE

21,90 €



9 791028 526269

Toute l'énergie de Glennon Doyle pour vous aider
à briser vos chaînes et vous épanouir

Retrouvez
les puissants
extraits
d'*Indomptée*,
véritables
inspirations
au quotidien.

« Nous
avons oublié
comment savoir
quand nous
avons appris
comment
plaire. »

« Quelques pages de la quatrième couverture, accompagnées d'exercices »

Des exercices
pour apprendre
à mieux vous
connaître et
laisser éclore
vos désirs.

Des espaces d'écriture pour cheminer avec
Glennon et en conscience vers la vie de vos rêves.

GLENNON DOYLE

**INDOMPTÉE,
LE JOURNAL**

LEDUC 

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Indomptée, 2021.
Love Warrior, 2022.

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original en anglais : *Get Untamed*
L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis en 2021 par Clarkson Potter/Publishers, une marque de Random House, une division du groupe Penguin Random House LLC, New-York.

Copyright © Glennon Doyle 2021
Design de la couverture originale : © Lynn Buckley
Illustration de la couverture (peinture) : © Leslie David
Illustration de la couverture (guépard) et illustrations intérieures : © Janelie Cahall

Tous droits réservés.

Certains extraits proviennent d'*Indomptée*
(2021, éditions Leduc).

Pour la présente édition :

Traduction : Delphine Billaut
Correction : IGS-CP
Mise en pages : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Julie Loreto et M^{lle} Sophie, inspiré de la couverture originale

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2626-9

INDOMPTÉE, LE JOURNAL

Je m'appelle

.....

mois/année



**Ressens tous tes sentiments.
Arrête-toi et tu sauras.
Ose imaginer.
Sois toujours disposé(e) à laisser
brûler ce qui n'est plus assez sincère
pour construire quelque chose
de nouveau. Encore et encore.
C'est difficile, mais nous sommes
capables de faire des choses
difficiles. Car quand nous le faisons,
nous devenons enfin vivants.**



À la seconde où j'ai rencontré ma femme, Abby, tout mon être a dit : *la voilà.*

C'était comme si la voix qui avait gagné en clarté et en intensité depuis que j'avais cessé de boire il y a quinze ans s'était enfin mise à crier.

J'ai rencontré Abby quelques semaines seulement avant la sortie de *Love Warrior*, où je raconte comment j'ai sauvé mon mariage après les infidélités de mon mari – le livre qu'Oprah Winfrey avait sélectionné pour son Book Club, « l'histoire épique de la rédemption d'un couple ».

Quand j'ai rencontré Abby, ce n'était pas le bon moment.

Mais quand j'ai rencontré Abby, j'ai su que j'étais faite pour l'aimer et être aimée d'elle. Je le savais de la même façon que nous prétendons ne pas savoir ces choses vraies, effrayantes et affreusement

inconfortables. J'ai su, comme ce jour où j'ai baissé les yeux sur ce test de grossesse positif, il y a quinze ans, alors que j'avais la gueule de bois, que j'étais accro et seule, que j'étais faite pour devenir la mère de Chase, mon premier enfant. J'ai su, comme ce jour où j'ai commencé à écrire et que j'ai vu mon moi intérieur libre apparaître en lettres noires sur le blanc immaculé de l'écran, que j'étais faite pour être écrivaine.

J'ai su que j'étais faite pour être avec Abby. Je l'ai su, tout simplement.

Mes amis ont évoqué mes enfants et ont dit : « Cela va les détruire. »

Mes collègues ont évoqué ma carrière : « Tu vas détruire tout ce que tu as construit. »

Mon Dieu. Tout le monde a dit : « Tu vas tout perdre ! »

Alors je me suis secouée et j'ai pris une décision : « OK. Je crois que je dois perdre cette vie pour découvrir la suivante. »

J'ai quitté mon mari et mis un terme à notre mariage. Mes enfants se sont défaits de l'idée que leurs parents pouvaient ou devaient les prémunir de toute peine. J'ai perdu des lecteurs, et des conférences ont été déprogrammées. Des leaders chrétiens ont écrit des articles cinglants demandant que je sois excommuniée et j'ai perdu ce sentiment d'appartenance que j'avais parfois ressenti au sein de l'Église.

Ça a été difficile. Mais au bout du compte, cela a été une difficulté bénéfique. J'ai perdu, beaucoup perdu. Mais j'ai aussi gagné. Pour la première fois, j'ai gagné en intégrité, en liberté, en confort pour ce qui concerne ma sexualité, ma famille, ma foi et mon bien-être.

Je ne dis pas que la clé du bonheur consiste à quitter votre partenaire pour un champion olympique. Je ne crois pas aux « et ils vécurent heureux pour toujours ». Mon but n'est pas de me sentir heureuse, mais de tout ressentir. Je n'ai pas besoin de bonheur, j'ai besoin de me sentir vivante. Pour venir enfin à la vie, j'ai dû me faire confiance pour la première fois. J'ai dû renoncer à l'acceptation pour trouver la liberté et l'amour. J'ai dû renoncer à ce que tout le monde attendait de moi pour pouvoir cesser de renoncer à moi-même. J'ai dû cesser de plaire pour commencer à vivre.

Quand Abby a annoncé à ma mère qu'elle allait me demander en mariage, ma mère a répondu, les larmes aux yeux : « Je n'ai pas vu ma fille aussi vivante depuis ses dix ans. »

Aussi vivante.

Quand nous sommes jeunes, nous ne sommes que ressentis, imagination et intuition. Nous n'avons pas encore deux soi. Mais à un moment entre nos sept et douze ans, nous commençons à intégrer

notre conditionnement social. Nous apprenons que nous ne sommes pas à la hauteur, pas assez beaux, pas assez cools, pas assez sûrs, pas assez méritants tels que nous sommes. Nous prenons conscience de tout ce qui rend notre soi véritable impropre à la consommation publique. Alors nous renonçons peu à peu à ce soi libre et véritable pour devenir ce que nos familles, nos pairs, notre religion et notre culture nous disent d'être. Nous abandonnons la personne que nous sommes pour devenir celle que le monde veut que nous soyons. Nous nous laissons dompter par la honte. Nous nous scindons en deux : notre soi intérieur sensible, et ce soi de représentation, celui que nous montrons au monde. Avec le temps, nous oublions notre soi sensible, qui se retrouve enterré sous les idéaux et les attentes du monde.

Mais de temps à autre, nous entendons encore parler de lui, n'est-ce pas ? Chaque fois que nous ressentons une pique de mécontentement ou une étincelle qui nous rappelle que nous sommes vivants : c'est lui, qui essaie d'attirer notre attention, de nous signaler que ce dont nous nous satisfaisons n'est pas satisfaisant, qui attend que nous revenions à lui, pour le libérer. Lorsque nous cessons de l'ignorer, nous renaissions. Nous devenons vivants, avec ce soi et cette vie auxquels nous étions destinés avant que la honte ne nous dompte. C'est ce qui s'est produit quand je me suis autorisée à aimer Abby et à être aimée d'elle. C'est ce que ma mère a lu dans mes yeux : j'étais revenue.

La voilà. Ce n'était pas Abby que je voyais. C'était moi que je voyais enfin. Ressuscitée. Vivante.

Mais j'ai failli rater tout cela. Au début, j'ai décidé de laisser Abby partir, d'enterrer de nouveau mon soi sensible et de retourner à mon couple brisé. Parce que j'étais résolue à être une « bonne » mère pour mes trois enfants. J'avais été conditionnée à croire qu'une bonne mère ne blesse jamais ses enfants, et, plus encore, qu'elle ne brise pas sa famille en mille morceaux.

Un jour, j'ai parlé d'Abby à ma psy. Comme je la consultais depuis des années, elle était au courant de mes difficultés de couple. Et des infidélités de mon mari. Elle savait tout. Elle m'a écoutée avant de dire : « Glennon. Cet "amour" pour Abby n'est pas réel. C'est une folie. Vous êtes une mère et vous avez des responsabilités. »

Ce soir-là, je me trouvais derrière Tish, ma fille, devant un miroir, et je tressais ses cheveux. J'ai eu cette pensée qui m'a sauvé la vie :

*Je fais durer mon couple pour elle, mais est-ce que je souhaiterais cela pour elle ?
Je ne voudrais pas de ce mariage boiteux pour ma petite fille, alors pourquoi est-ce que je le lui donne en exemple en appelant cela « être une bonne mère » ?*

Toute ma vie, j'ai reçu pour principe le fait qu'une bonne mère se donne en martyre, que notre rôle est de mourir à petit feu pour nos enfants, d'enfouir nos rêves, nos passions, nos ambitions, nos émotions et notre humanité tout en appelant cela l'amour. Quel fardeau nous faisons passer sur les épaules de nos enfants ! Leur donner cet héritage – l'idée qu'aimer signifie disparaître et mourir au lieu de vivre et de s'épanouir pleinement –, c'est leur transmettre un mensonge. Carl Gustav Jung a bien dit que le plus gros fardeau qu'un enfant puisse porter est la vie non vécue d'un parent.

J'ai décidé de ne plus montrer à mes enfants comment mourir à petit feu, mais plutôt comment vivre courageusement. Je suis devenue leur modèle et non plus leur martyre. Mes enfants n'ont pas besoin que je les sauve. Mes enfants ont besoin de voir leur mère sauver sa propre vie. Ma psy avait raison : *je suis une mère et j'ai des responsabilités* – y compris celle de vivre la vie que je veux que mes enfants pensent mériter, et de refuser une vie, une relation, une communauté ou un monde moins beaux que ceux que je voudrais pour eux. Je me suis sentie revenir à la vie.

Alors, je me suis penchée sur les autres principes imposés par la société que je voulais brûler, un par un. J'ai décidé de vivre comme si je n'avais jamais reçu aucune de ces consignes. Je voulais commencer à vivre non plus conformément ni en opposition aux attentes du monde (la rébellion emprisonne tout autant que l'obéissance), mais en respectant mes propres émotions, mon intuition et mon imagination. J'ai voulu créer une vie, un couple, une famille, une carrière et une spiritualité que je puisse reconnaître comme étant les miens. De vivre volontairement plutôt que par défaut. De vivre en respectant mon intériorité. De ne plus demander aux gens la direction d'endroits où ils ne sont jamais allés. Nous sommes tous des pionniers, après tout.

Dans ce journal, nous allons mener cette démarche pas à pas. Nous allons mettre au jour les constructions culturelles qui gouvernent notre façon de vivre, d'interagir et de ressentir, et nous allons décider de ce que nous voulons conserver et de ce que nous allons brûler pour récrire nos propres principes de vie. Nous allons découvrir comment ne plus craindre la douleur et l'extase, comment tout ressentir et tout utiliser. Nous allons redécouvrir comment écouter notre intuition et suivre sa sagesse. Nous allons imaginer et construire une vie plus belle et plus sincère pour nous-mêmes, et un monde plus équitable pour nous tous.

D'innombrables lecteurs d'*Indomptée* m'ont écrit pour me faire part des vies plus belles et plus sincères qu'ils ont imaginées. Je suis émerveillée par leur diversité. C'est la preuve que nos vies n'ont jamais été destinées à être des copies conformes de quelque idéal culturel que ce soit. Il n'existe pas qu'une manière de vivre, d'aimer, d'élever des enfants, d'organiser une famille, de diriger une école, une communauté, un pays. Les normes ont été créées par quelqu'un, et chacun de nous est quelqu'un. Nous avons le pouvoir de créer notre propre normalité. Nous pouvons rejeter toutes les règles et écrire les nôtres.

Nous allons procéder en sept étapes :

- **DÉCOUVREZ VOS CROYANCES**
- **RESSENTEZ TOUS, UTILISEZ TOUS**
- **ARRÊTEZ-VOUS ET VOUS SAUREZ**
- **OSEZ IMAGINER**
- **FAITES-VOUS CONFIANCE**
- **LAISSEZ BRÛLER**
- **RECONSTRUISEZ**

Nous allons faire cela en nous posant cette question : « Ma vie, mes relations et mon monde sont-ils les plus beaux et les plus sincères que je puisse imaginer ? » S'ils ne le sont pas et que nous osons l'admettre, nous déciderons si nous avons le cran, le droit, ou peut-être même le devoir, de laisser brûler ce qui n'est pas suffisamment beau et sincère pour commencer à construire quelque chose qui le soit.

Gardez l'esprit ouvert au fil des pages qui suivent. Donnez-vous le temps de respirer, de réfléchir, de laisser émerger ce qu'il y a en vous. Vous n'êtes pas obligé de passer à l'action tout de suite, alors ne vous retenez pas. Écrivez et planifiez seulement tout cela. Un architecte couche toujours ses idées sur le papier avant d'entreprendre la construction parce que tout ce qui est le plus beau et le plus sincère doit souvent prendre vie une dimension à la fois. Écrivez les mots que vous devez écrire. N'ayez pas peur. N'oubliez pas : vous êtes un guépard, bon sang. À la fin, vous découvrirez que l'imaginaire n'est pas l'endroit où l'on s'évade pour échapper à la réalité mais le lieu où nous rendons pour nous en souvenir, et que ce que vous écrivez dans ce journal n'est pas qu'un rêve mais le plan de votre vie la plus belle et la plus sincère.

À mesure que vous donnerez vie à ces pages – et à vous-même –, j'espère que vous ressentirez cet émerveillement en vous disant : *la voilà*.

Avec amour, solidarité, espoir et ténacité,

Glenn



Il y a deux étés de cela, ma femme et moi avons emmené nos filles au zoo. Au détour d'une allée, nous avons vu un panneau annonçant une course de guépards. Nous avons trouvé un poste d'observation le long du parcours.

Une soigneuse énergique est apparue, tenant en laisse un labrador.

« Bienvenue à tous, a-t-elle commencé, vous allez bientôt faire la connaissance de notre guépard, Tabitha. Est-ce que vous pensez que c'est elle ?

– Noooooon ! ont hurlé les enfants.

– Ce gentil labrador s'appelle Minnie et elle est la meilleure amie de Tabitha. Nous les avons présentées quand Tabitha était un bébé guépard, et nous les avons élevées ensemble pour apprivoiser plus facilement Tabitha. Tout ce que Minnie fait, Tabitha a également envie de le faire. »

La soigneuse a montré une Jeep avec un lapin rose en peluche attaché au hayon.

« Minnie adore courir après ce lapin ! Pour commencer, Minnie va faire la course pendant que Tabitha regardera. Puis nous allons compter à rebours, je vais ouvrir la cage de Tabitha et elle va s'élancer. »

Au signal de la soigneuse, la Jeep a démarré. La femme a détaché la laisse de Minnie et nous avons tous regardé le labrador poursuivre joyeusement la peluche rose poussiéreuse.

C'était maintenant au tour de Tabitha de réaliser sa prestation. La soigneuse a ouvert la porte de la cage et le lapin est parti une nouvelle fois. Tabitha s'est élancée, a franchi la ligne d'arrivée en quelques secondes et la foule a applaudi à tout rompre.

Je n'ai pas applaudi. J'étais mal à l'aise. La manière dont Tabitha avait été domptée me semblait... familière.

