



COMMENT CHANGER MES
OBSTACLES EN POSSIBILITÉS
INESPÉRÉES EN TROIS TEMPS ?

Denise Noël

1 L'impasse

Je suis fébrile, tous mes sens sont en alerte. Je me prépare à chanter pour la 1^{re} fois sur scène pour mon lancement le lendemain, accompagnée de 4 musiciens professionnels et je suis tout sauf une chanteuse professionnelle.



Je rêve d'un lancement joyeux et chaleureux pour mon 1^{er} livre.

J'espère tellement que les gens vont sortir le sourire aux lèvres et les yeux brillants de la petite salle sympa d'*O Patro Vys*.

Si j'avais su que, pour faire vibrer mon public, j'aurais à faire une Indiana Jones de moi, à sauter dans le vide en benji et danser le tango avec l'ennemi, je n'y serais jamais allée !

Chanter en public me prend tout mon courage, comme si on me demandait de sauter en parachute, toute nue, un soir d'hiver.

Le seul musicien que je connais m'annonce la veille que les autres musiciens ne peuvent venir à la répétition.

Ouch ! Je vais les rencontrer et chanter avec eux pour la 1^{re} fois au lancement. Ça fait beaucoup de 1^{re} fois et pas mal d'inconnus.

Comme si ce n'était pas assez, quand je lui dis que je veux faire chanter les gens pour la dernière chanson du spectacle, il me répond brusquement :

- Ne fais pas ça, ça ne marchera pas, tu ne sais pas comment faire lever une salle, bla-bla-bla...

Au secours ! Pas ça en plus ! Qu'est-ce qui m'a pris de vouloir chanter en public ? Moi qui enseigne comment libérer sa vraie présence pour exprimer ses dons uniques avec bonheur, je n'ai pas envie du tout d'être moi, mes dons ne veulent plus rien savoir de moi et il est où, il est où le bonheur ?

2 Au secours !

Je suis faite, ça ne marchera pas !

Je n'ai pas le temps de réagir, le téléphone de mon musicien sonne et il sort de la pièce pour y répondre.



La peur qui se terrait au fond de moi, et que je ne voulais pas sentir, en profite pour se pointer sans crier gare.

J'ai un nœud douloureux dans l'estomac et je me sens comme une p'tite crotte perdue dans le cosmos.

La dernière chose dont j'ai besoin c'est d'avoir un conflit avec mon musicien, de sentir qu'il me juge ou se retire parce qu'il est en réaction contre moi...

Je pédale à toute allure dans ma tête pour trouver une manière de m'en sortir sans faire une folle de moi et devoir me promener masquée à perpétuité.

Plus je me mets de la pression, plus je suis tendue, plus mon cerveau gèle et moins je trouve de solutions.

J'ai juste envie d'aller me cacher sous mon lit comme une poussière, mais il est trop tard pour reculer.

Moi qui m'étais imaginé, le sourire fendu jusqu'aux oreilles, embrasser les gens enchantés de leur soirée...

Mon beau rêve vient de rendre l'âme et la mienne coule à pic !

3 La percée inespérée

Croyez-moi ou non...



Le lendemain soir, dès que je mets les pieds sur scène avec les musiciens, je me sens sur mon X, libre d'être moi-même, absorbée dans le moment et connectée aux gens comme si j'avais fait ça toute ma vie.

Je chante (pas à la perfection, mais on s'en fout) et je fais chanter les gens. Tout le monde tripe, moi aussi, au-delà de ce que j'aurais pu imaginer ou souhaiter. Même les musiciens (oui, oui, le mien aussi) sourient de toutes leurs dents et me remercient de la belle soirée qu'ils ont passée.

Êtes-vous curieux de savoir comment j'ai transformé mon obstacle en possibilité inespérée, sans arracher un seul cheveu de la tête de mon cher musicien ?

Bien sûr, au départ j'ai envie de m'offusquer et me braquer, mais je sens que ça ne donnerait rien de bon et je n'ai pas de temps à perdre.

Au bout d'un moment, mon cerveau dégèle. Trois clés que j'ai découvertes au fil des années refont surface comme des bouées de sauvetage :

- Quand on est en réaction, on n'est pas en création

- Quand ça ne répond pas dehors, c'est le temps de prendre l'appel en dedans

- Embrasser sa réalité présente est le point de départ de tous les possibles...

Ouf ! Pas surprenant que je me sente coincée et impuissante : je suis en réaction contre ma réalité présente et ce qu'elle me fait vivre et je veux contrôler les réactions de mon musicien avec ce qui va arriver dans le futur.

À la place, je choisis de faire un revirement salutaire pour sortir de cette impasse: vu que mon musicien ne répond pas comme je le souhaite, je décide de dire « oui et » à ce que je vis pour être en mode création, prendre l'appel en dedans et découvrir les possibilités cachées dans ce qui m'arrive.

4 La formule magique des 3 Dons

Je profite de l'absence de mon musicien (vive le téléphone !) pour faire ce revirement en trois temps avec l'aide des mots élixirs: Ahhh, c'est parfait ! Merci ! Wow ! Par chance, j'ai déjà pas mal d'entraînement dans cet art.



Je passe alors de miséreuse à curieuse : je ne suis plus une naufragée dégonflée qui attend un Messie pour la sauver, mais plutôt comme une enfant fébrile qui s'apprête à ouvrir ses cadeaux devant la cheminée et qui espère que le père Noël ne s'est pas trompé de maison.

Voici la formule des 3 Dons pour créer des nouveaux circuits et faire un mariage heureux entre vos obstacles et vos désirs. En l'adoptant, vous pourrez à votre tour transformer vos impasses en possibilités inespérées.

1) Je respire profondément quelques fois et en expirant je me dépose dans mon corps en disant « Ahhh c'est parfait » pour embrasser la peur de ma p'tite crotte et libérer les élans de ma vraie présence.

En me connectant au ressenti de mon expérience présente, j'accède aux dons de la sagesse innée du corps.

2) Je m'engage à m'aimer quoi qu'il arrive et j'inspire un Merci ! bien senti dans mon cœur pour m'ouvrir à recevoir tout le bon caché dans ce que je vis et rencontre.

En m'ouvrant à m'aimer et à recevoir du bon de tout ce que je vis, j'accède aux dons du génie interactif du cœur.

3) Je respire à nouveau et je dis un beau Wow ! en ressentant mon désir déjà comblé pour me pré-émerveiller des surprises et des cadeaux que la vie va m'envoyer pour y répondre.

En m'émerveillant de mon désir déjà réalisé, j'accède aux dons de l'intelligence infinie de la vie.

5 La magie trouve son chemin

Me connecter ainsi à ces ressources cachées libère ma vitalité et mes inspirations créatrices de la pression des « il faut » :

il faut que ça marche sinon c'est la honte à vie, il faut que les gens soient contents sinon je suis foutue, ils ne voudront plus rien savoir de moi ni de mon livre.



Allégée de ces « il faut », avec la garantie de m'aimer et créer, je suis en sécurité et j'accepte l'éventualité de me planter sans que ce soit la fin de tout.

Du coup, je m'enlève du chemin et la magie peut trouver son chemin.

Ô surprise, j'ai alors un élan de rassurer mon musicien (non, non je ne suis pas une sainte, c'est dans mon intérêt aussi). Sous ses allures de bougon, il doit avoir peur d'accompagner en public une chanteuse non aguerrie:

- C'est possible que je me plante, mais si ça arrive je te promets que tu n'auras pas honte, je vais le faire avec élégance.

Il me fait un petit sourire en coin comme si je l'avais deviné, puis il se rallie à moi à sa manière un brin paternaliste :

- Non, non, ça va aller, je vais être là pour toi.

Je viens d'avoir une démonstration de plus que mes difficultés sont des invitations à m'aimer jusqu'au fond du pot et me libérer des « il faut » pour faire des pas vers ce qui me tient à cœur.

Je ne savais pas que mes épaules et ma mâchoire pouvaient se détendre autant et en chœur par-dessus le marché !

Qui aurait cru que la réaction malvenue de mon musicien était parfaite pour que je m'aime plus à fond, que je m'allège des « il faut » restreignants et que je me rapproche de mon désir d'avoir un lancement à mon goût, en créant des nouveaux circuits dans mon corps, mon cœur, mon cerveau et ma vie ? Pas moi en tout cas !

6 D'une pierre huit coups

Au lieu de me momifier dans mes malaises, je suis fluide comme du miel et j'ai retrouvé le bon goût de la vie. Je me sens Vivante, Ouverte, Libre Et Réelle. Prête à VOLER quoi ! En acceptant d'être ouverte et curieuse, tout en me donnant la permission de me tromper sans me rejeter, j'ai fait d'une pierre huit coups :



- j'ai évité un conflit paralysant, ouf !
- j'ai transformé ma peur et mon musicien en alliés, re-ouf !
- je me suis aimée jusqu'au fond du pot, mmm...
- je me suis libérée des « il faut » et des « il faut pas », hourra !
- j'ai retrouvé mes élans et ma joie, merci !
- j'ai augmenté ma confiance en moi, youpi !
- j'ai assumé un cran de plus mon désir de faire chanter les gens, super !
- j'ai réalisé sans pression ce que mon cœur désire au-delà de ce que je souhaitais, Wow !!

Comme Marie, un personnage de mon roman « *Le pâté chinois de la création pure laine ou la magie des rencontres inespérées* » je peux *slamer* :

*Dans l'naturel qui prend corps
pas besoin de renfort
la vie est d'not' bord
dans l'présent qui a jamais tort
pas besoin d'forcer l'sort
la magie bat son fort
dans l'imparfait sans remords
pas besoin d'se blâmer à mort
tout est d'accord tout est raccord
avec l'amour le plus fort
même les faux départs jouissent d'une aurore*

Lorsque j'arrive en salle de spectacle le lendemain, je suis ouverte aux gens et à ce qui cherche à émerger de vivant, de bon et de beau entre nous. La magie bat son fort car tout est raccord avec l'amour le plus fort.

7 Oh les gros problèmes !

Qu'on soit un créateur, leader, facilitateur, parent, amoureux ou simplement humain, chacun de nous s'est retrouvé, à un moment ou un autre, dans une situation stressante ...



où on se sent dépassé (e),

où on en veut à la vie de ne pas répondre comme on le désire,

où notre entourage nous donne du fil à retordre et on ne sait plus quoi faire,

où on a peur de ne pas être à la hauteur et que tout s'écroule,

où on croit qu'on doit être parfait (e) sinon on va se retrouver dans la tribu des « losers » des passés date, des pas d'allure,

où on est freiné (e) par nos obstacles, sans issue à l'horizon,

où la joie nous file entre les doigts, nos espoirs battent de l'aile, notre créativité fout le camp.

Et vous ça ressemble à quoi vos obstacles ?

- j'ai un désir qui me fait mourir d'envie, mais il me semble impossible à réaliser, alors je me décourage d'avance

- malgré mes efforts, je tourne en rond et je me traite de nul(le)

- je n'ose pas suivre mes élans, si ça ne marchait pas je serais trop déçu(e), alors je fuis dans un ailleurs meilleur

- je me compare tout le temps, ça me décourage et je ne vais pas au bout de mes désirs et mes projets

- je dois être bon(ne) dès le départ sinon je me jette par-dessus bord, alors j'avance en dents de scie ou à reculons et ça m'éteint

- j'angoisse tellement à l'idée d'être jugé (e) ou rejeté (e) que je n'arrive pas à m'exprimer et à créer librement

- je crois que je dois y arriver seul(e), alors je me mets trop de pression, je me tape sur la tête quand je n'y arrive pas et je n'ai pas de plaisir

- je ne sais pas comment me relever de mes échecs, alors je laisse tomber mes créations et mes rêves les plus chers

- je n'arrive pas à jouir de mes dons, mes créations, mes réalisations, ce n'est jamais assez parce que je suis trop occupé (e) à prouver ma valeur.

8 Avez-vous un esprit réactif ou créatif ?

Si vous êtes comme moi, lorsque vous êtes face à un de ces obstacles, vous êtes porté(e) à vous mettre en mode réactif pour contrôler ou fuir la situation et ce qu'elle vous fait vivre...



Vous vous pressez comme un citron pour trouver des solutions

Vous tournez en rond dans votre tête sans satisfaction

Vous vous traitez de con(ne) et de pas bon(ne).

Vous serrez les dents et les fesses pour sauver la face

Vous criez après la vie, vous cherchez des coupables

Vous vous abonnez au mur des Lamentations

Vous écoutez des séries en boucle en grignotant des chips au vinaigre

Pas surprenant, car on nous dit souvent qu'on doit évoluer, se dépasser, être à son meilleur, faire grandir son potentiel...

Oui bien sûr, mais si on ne sait pas comment faire la paix avec ce qu'on est et où on est maintenant, ça nous ajoute une pression de plus, ça nourrit nos réactions contre ce qu'on vit et ça nous coupe des ressources naturelles cachées dans notre réalité présente.

Je le sais parce que j'ai essayé en vain pendant des années. Quand j'ai saisi que plus je faisais des efforts pour changer, plus je me rejetais, j'ai eu un choc... puis un soulagement.

C'est que celle en moi qui voulait me transformer était la part de moi qui ne me trouvait pas assez hot, cool, polie, sexy, brillante, évoluée, bonne et j'en passe. Elle était en réaction au lieu d'être en création et elle n'était vraiment pas mon alliée, elle ne voulait pas être vue en public en ma compagnie !

9 Passez du mode réaction au mode création

La première chose à faire pour passer du mode réaction au mode création c'est d'adopter l'intention créatrice du « Oui et » de l'improvisation, dont je vous ai parlé plus haut, pour prendre l'appel en dedans :



« Oui » avec bienveillance à ce que vous vivez et sentez pour vous aimer jusqu'au fond du pot et vous libérer des « il faut ».

« Et » oui à découvrir le bon, le beau et le nouveau qui cherche à vous rejoindre à travers ça pour vous rapprocher de ce que votre cœur désire.

Finis les « pourquoi je me suis attiré ça... c'est pas juste, je ne devrais pas vivre ou rencontrer ça, ... qu'est-ce que j'ai fait de pas correct ou qu'est-ce que les autres ont fait de pas correct pour que ça m'arrive... qu'est-ce qui ne marche pas avec moi... comment ça se fait que ce n'est pas encore réglé cette affaire-là... »

Plus besoin de vous juger, rejeter, pousser, ni de vous injecter une super dose de confiance en vous car, dans ce qui vous arrive, il y a une nouvelle vie qui peut émerger pour vous et des clés pour la découvrir et la suivre.

Vous verrez alors à quel point embrasser votre réalité présente avec cœur et curiosité est le chemin le plus court, jouissif et écologique pour réaliser vos rêves et vos projets les plus chers.

Comment ce mariage heureux entre amour et création met en mouvement votre sagesse profonde, le génie de votre cœur sans défense et une vaste intelligence qui tissent ensemble des liens inespérés entre ce que vous vivez, désirez et rencontrez.

Comment ça vous libère des crampes du mental crispé, friand de connu et de contrôle, qui ne voit pas plus loin que le bout de son nez.

Ce pôle est incapable d'imaginer que quelque chose de bon puisse naître de ce qui ne l'est pas au départ, alors il s'agrippe, comme un gangster à son otage, à ce qu'il croit être la seule et unique façon de parvenir à ses fins: celle qu'il connaît déjà et qui ne marche pas!

10 Oui mais...

Est-ce que ça veut dire que vous n'avez plus de limites, que vous allez être copain-copain avec tout le monde et devenir comme une pâte molle?



Pas du tout! Vos besoins et vos limites seront encore mieux traités.

Ça veut plutôt dire qu'au lieu d'étrangler votre enfant parce qu'il a jeté votre passeport dans les toilettes, de vous enfermer à vie dans votre chambre avec des romans Arlequin parce qu'un Prince décharmant n'a pas demandé votre main, de passer tout votre temps sur Netflix parce qu'un éditeur a refusé votre manuscrit, de tomber sur la tomate de votre amoureux, votre blonde ou votre enfant parce qu'ils ne se comportent pas comme vous le désirez ou de jeter ce qui vous tient à cœur aux poubelles parce que vous en voulez à la vie de ne pas y répondre....

Vous allez d'abord accepter ces réactions sans les juger (on les a toutes à un moment ou un autre), mais vous ne tournerez pas trop longtemps en rond là-dedans.

Oui, je sais, c'est parfois aussi tentant de blâmer, bouder, juger, se venger, se faire des reproches ou faire pitié que de manger toute une boîte de chocolats au caramel.

Il n'y a rien de mal à se payer la traite de temps en temps, mais malheureusement, se vautrer dans le chocolat de nos reproches et justifications, ça fait mal au cœur et ça nous éloigne de ce qu'on désire.

Que diriez-vous de plutôt évoquer la magie de nos trois merveilleuses clés pour transformer vos obstacles en possibilités insoupçonnées ?

- Quand on est en réaction, on n'est pas en création

- Quand ça ne répond pas dehors, c'est le temps de prendre l'appel en dedans

- Embrasser sa réalité présente est le point de départ de tous les possibles

11 Un art essentiel

Vous pourrez alors dire “oui et” à ce que vous rencontrez avec la formule des 3 Dons pour découvrir ce que ces obstacles vous invitent à aimer, à libérer et à créer de beau, de bon, de nouveau.

Ne forcez rien, donnez-vous du temps pour pratiquer et intégrer cette formule. Vous ouvrir ainsi, en vous

donnant droit à l’erreur, vous dotera d’un cœur, d’un esprit, d’une énergie plus vastes que vos difficultés, comme le second souffle des coureurs.

Tôt ou tard, vous aurez la chance de découvrir comment chaque rencontre, chaque situation contient des réponses à ce qui vous tient à cœur.

Vous n’arrivez pas à dire « oui et »? Pas de souci, ça nous arrive tous.

Acceptez-vous comme vous êtes, où vous êtes, sans vous juger, ni vous pousser, pour vous aimer jusqu’au fond du pot et éviter d’ajouter un “il faut” de plus à votre liste.



Aimer et créer à partir de tout ce qui nous arrive, avec la sagesse du corps, le génie du cœur et l'intelligence de la vie, est un art.

Comme tout art, ça demande de l'amour, du temps, de la pratique, le courage d'être vulnérable, d'aller dans l'inconnu, de risquer l'échec et de traverser des inconforts en s'engageant à rester notre allié et celui de la vie.

Ça vaut la peine, car au-delà de « je suis à la hauteur », « je ne suis pas à la hauteur » se déploie un univers secret où tout peut devenir notre allié pour répondre à ce qui nous tient à cœur et faire du bien autour de soi.

À notre époque, où il y a tant d'incertitude et d'adversité, c'est vital de pouvoir accéder à cet univers pour jouir de ses dons et ses vastes ressources.

On peut alors exercer notre liberté d'aimer et créer face à tout ce que la vie nous présente et participer à l'émergence d'un monde meilleur.

Malheureusement, notre société ne nous apprend pas comment nous allier avec les 3 Dons du corps, du cœur et de la vie, alors on se met trop de

pression, on se juge, on se compare, on s'oblige à y arriver tout seul, on se décourage et on laisse tomber ses plus beaux élans, ses plus grands rêves.

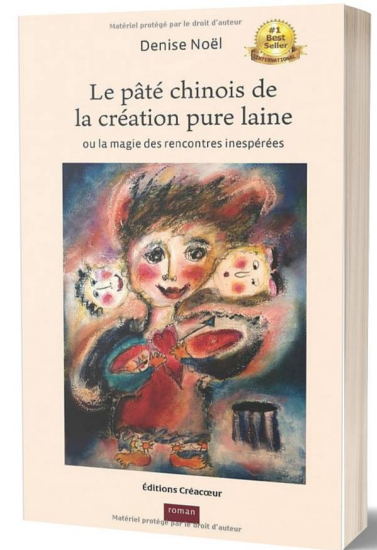
Ou alors, quand ils se réalisent, on n'arrive pas à en jouir vraiment parce qu'on veut se prouver et ce n'est jamais assez.

Je vous souhaite d'aborder ce que vous vivez et rencontrez comme porteurs d'un trésor de vie, d'amour et d'inspirations créatrices pour libérer votre vraie présence, exprimer vos dons uniques avec bonheur et être apprécié (e) pour la belle différence que vous créez autour de vous.

En pratiquant cet art, comme ceux que je guide régulièrement, vous vous sentirez à la hauteur du bonheur, vous découvrirez les perles cachées dans vos obstacles, vos échecs, vos conflits et vous irez au bout de vos projets et vos désirs en jouissant tout le long du processus de création.

12 Vous voulez aller plus loin ?

Vous voulez découvrir comment une personne comme vous et moi, prise dans un cercle vicieux débilisant, a trouvé les clés pour déboucher sur cet univers convivial et transformer ses échecs et conflits en portes d'entrée vers ses dons uniques et son rêve le plus cher ?



Lisez la deuxième édition de mon roman initiatique, « **Le pâté chinois de la création pure laine** », l'aventure de Solange, une écrivaine en manque de reconnaissance, découragée des refus répétés de ses manuscrits, qui n'arrive plus à pondre un seul mot.

À travers ses péripéties, ses doutes, ses hauts et ses bas, vous verrez comment elle a réussi à traverser 3 mystérieux portillons, trop souvent ignorés, niés même dans notre société, pour se libérer de ses démons intérieurs, retrouver sa passion et aller au bout de son rêve en compagnie de Marie, une chamane de rue débridée, avec qui elle découvrira le secret des mots élixirs et la magie de nos rencontres.

« *Le pâté chinois de la création pure laine* » est un roman exceptionnel qui nous fait rire et sourire, nous émeut, nous intrigue et nous parle si bien de ce que l'on vit en-dedans, je ne me suis pas ennuyée une minute. Je me sentais à la fois dans un conte moderne, un suspens et un récit initiatique qui sort des rangs, qui me brasse et me garde sur le qui-vive. C'est une histoire essentielle pour notre temps, pour franchir le cap de l'individualisme et déboucher sur un univers convivial, et généreux. » --- Denise Neveu, écrivaine

Vous êtes prêt (es) à lire cette histoire pleine de rebondissements pour découvrir comment traverser ces 3 portillons et donner un second souffle à vos plus beaux élans, à vos rêves et vos désirs les plus chers ?

Procurez-vous mon roman « ***Le pâté chinois de la création pure laine ou la magie des rencontres inespérées*** » en cliquant sur les liens ci-dessous.

Pour un livre papier imprimé au Québec :

- <https://bit.ly/BouquinBec>

Pour un livre papier ou électronique chez Amazon :

- Canada : <https://bit.ly/3W0hgG8>
- France : <https://bit.ly/FrAmazon>

Pour cette deuxième édition de mon roman, le langage a été revu et adapté pour convenir aussi aux lecteurs Français.

Denise Noël. Site internet : <https://coeurcreateur.com/>