

Ce livre fait état de plusieurs  
petites nouvelles pour vous aider  
à aller mieux, vous guider, vous  
aider, avancer, conseiller, la non-  
culpabilisation d'être qui on est et  
assumer, décomplexer certaines  
pensées ou situations.

Parce que savoir c'est prendre le  
pouvoir,

S'écouter, c'est s'enrichir !

Pour exprimer la positivité, j'ai dû me débattre avec mes failles et mes démons intérieurs sinon, comment je pourrais...? Et pour ça, j'ai besoin de la nature :

J'aime ce lien si fort qui me lie à elle, parce qu'elle me donne confiance.

On est obligé de s'adapter à sa force, de faire avec ses envies.

Elle me forge une capacité à toutes épreuves, je suis apte à tout supporter.

Elle te donne une énergie nouvelle, renouvelée sans cesse.

Ce contact, ce lien avec elle te remet en phase, en connexion avec les élémentaux. Elle te remet à ta place, te fait comprendre que sans elle, tu n'es rien.

Elle me grandit à chaque fois, pourtant je me sens si petite à côté d'elle.

Je m'incline devant elle et dompte mes émotions parfois dévastatrices en moi-même.

Elle m'apaise et me montre que je suis comme elle, que tout peut être beau à qui sait regarder.

Cette nature, c'est mon endroit pour voler comme une fée et pour y construire ma petite cabane pour y concocter mes potions de sorcière.

La nature, cette connexion entre-deux mondes, je suis ici et ailleurs, comme dans un songe où je superpose deux réalités.

Je fige des photos mentales, j'immortalise en faisant des focus, en visualisant cette nature vivante pour les mettre en souvenirs.

Cette nature me demande de revenir souvent,  
comme un rappel à l'ordre, pour me dire  
merci, car elle sait être généreuse.

Oui, car quand tu te sens seul, perdu, cette  
sensation de ne pas être sur le bon chemin, la  
nature te montrera qu'il n'y a pas seul chemin  
mais plusieurs, qu'ils soient sinueux ou  
lumineux, ils t'amèneront à la bonne  
destination.

La nature, la nature, la nature...

Trouvez-vous un point de connexion pour  
crier, vous vider, décharger le trop-plein.

Je vous souhaite d'aller à la découverte de vous-  
mêmes, de retrouver la paix, de vous trouver  
normaux et anormaux, de simplifier au maximum  
votre mental, apaiser votre esprit, mettre un peu  
de joie dans vos cœurs et surtout, un sourire à  
vos lèvres.

Je lève avec vous mes secrets en vous les mettant  
sous forme de petites nouvelles.

En espérant que cet accompagnement vous fasse  
du bien...

## SOMMAIRE

Le champ des possibles.....	8
L'art.....	9
Deviens qui tu es dans la forme d'art qui te plait. Si tu es comme moi identifie toi et n'est pas honte .....	12
Ne jamais avoir peur de son reflet car dans notre image il y a un au-delà de nos qualités et nos défauts, il y transparaît notre âme.....	16
On est qui on est, on ne le devient pas.....	19
On a tous un Dr Jeckill et un Mister Hyde en nous .....	23
Le sourire aux larmes et les larmes aux sourire..	25
Parfois on peut avoir l'esprit pris par mille choses sans rien dire, sans rien montrer.....	28
La vie est faite d'écho.....	30
Vivez comme vous le voulez, on a qu'une vie! .	32
Pleurer est une force, elle te remet au diapason de ton essentiel.....	34
Donne moi une raison de continuer, tu sais parfois c'est difficile, j'ai envie de baisser les bras.....	36
L'amour.....	39
Pour être heureux il faut :.....	42
On s'est croisé sur les chemins du souvenir, soulevant quelques pierres noires et blanches aux senteurs de mémoires.....	45

On ne sait jamais sur quelle journée on va tomber .....	49
Allez on se motive et on se crée une "to do list" pour pouvoir et savoir être en confiance.....	54
Tout commence .....	57
La mort de l'amour.....	58
Ne copie personne.....	63
Mourir & laissez vivre.....	67
L'amour c'est l'amour!.....	68
Destin.....	70
Aimer .....	71
L'humilité chez soi ça se travail.....	74
Etre porteur de lumière.....	78
Tu ne dois pas être l'ambiguïté/ le flou mais le choix/le désir.....	83
Je ne pleure jamais l'absence, je souris aux souvenirs!.....	87
Ne pas confondre sentiment & émotion ( la répercussion de l'écho/vibration n'est pas la même).....	91
Rien n'a de sens sans amour/ On n'appartient à personne!.....	95
La solitude/où se besoin d'être seul pour se retrouver.....	99
Estime de soi / s'aimer pour de vrai!.....	103
Révolution intérieure.....	109

L'imparfaititude.....	112
0 fatalité et new chance.....	115
Direction.....	119
Osez rêver.....	120
Croire en soi c'est mettre de la magie aux rêves .....	123
Bilan.....	125

## **Le champ des possibles**

L'aventure commence lorsqu'on ose enfin s'offrir une première fleur des champs des possibles.

D'oser la cueillir pour en profiter avant qu'elle ne flétrisse, qu'elle ne fane, qu'elle ne s'abîme. Se dire qu'on peut la replanter et qu'elle repoussera si on a envie de changement ou de faire participer ceux aux mêmes idées, mouvances, que nous. Se dire que si on se rate, ce n'est pas grave, le champ est grand, qu'il y a bien des milliers de fleurs et que d'autres sont offertes devant nous.

Alors qui osera ?

## L'art

Tu aimes danser, chanter, écrire, peindre ou  
autres ?

Mais tu te caches, tu as honte du regard des  
autres, tu ne devrais pas.

Exister à travers l'art, c'est le meilleur moyen de  
traverser les temps.

On peut autant aller sur les souvenirs de jadis que  
les mémoires de demain.

L'art, c'est plus qu'une expression, c'est un moyen  
de communication.

Il touche tous les âges, cultures, sans distinction  
de genres, il réunit, nous fait réfléchir, agir et  
prendre conscience.

L'art, c'est aussi émouvoir et prendre aux  
sentiments, aux tripes, au cœur.

L'art, c'est la passerelle pour traverser les mondes,  
pour construire ses rêves.

Chez moi, c'est viscéral, j'ai autant besoin de lire  
que d'écrire, peindre, dessiner, créer...

C'est comme une soupape d'évacuation d'un trop-  
plein interne que j'expulse.

Parfois, l'expulsion peut être douce, parfois, c'est  
explosif et traduit souvent un sentiment, une  
émotion, qu'on traîne depuis longtemps ou de  
l'instant.

Si dans l'art tu existes, alors cette part de toi se  
met à nu, l'art, c'est suggestif, tu ne pourras  
toucher tout le monde, mais on s'en fout, car  
l'essentiel, c'est de s'être révélé, pas spécialement  
compris, mais révélé.

Et si quelques-uns s'y retrouvent, même si ce n'est  
pas dans l'émotion que tu y avais mis, l'essentiel,  
c'est que les personnes y trouvent aussi un intérêt.