

NICOLE TACHAU-JACQUOT

**LE BONHEUR  
DE CONSTRUIRE SA VIE**

*Mettre du sens dans sa vie  
pour rayonner la joie, la réussite et la santé*

 *Editions*  
Quintessence

© 2010 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-026-5

## REMERCIEMENTS

*À toute ma famille.*

*À mes différents accompagnants ;  
psychosomaticien, énergétique,  
psychologue, coach, relaxologue.*

*À tous ceux qui m'ont prodigué encouragements, sourire,  
soutien, relecture...*

*À tous ceux qui me font confiance.*

## PENSÉES DE NICOLE

*Il est plus agréable pour moi d'être responsable car c'est  
avoir du pouvoir sur ma vie.*

*Nous créons notre vie en fonction de notre mental,  
tous les jours il faut œuvrer, ou se connecter  
pour accepter notre future réussite.  
Le plus difficile pour l'homme étant d'adhérer  
à son potentiel positif.*



*Avant tout : sois franc envers toi-même.*

SHAKESPEARE

*Sois bon, car chaque personne  
que tu rencontres livre un rude combat.*

PLATON

*Ce ne sont pas les événements de leur vie  
qui troublent les humains, mais les idées qu'ils s'en font.*

ÉPICTÈTE



## CHAPITRE I

# CONSTRUIRE SA VIE

### BIELLA ET SES DÉCOUVERTES

Biella voyait la vie à travers une grande sensibilité et un soleil intérieur extrêmement vif et réchauffant, lumineux et joyeux. Ce qui l'intriguait c'était les gens qu'elle côtoyait au fur et à mesure de ses expériences. Elle observait des personnes qui vivaient au travers de multiples sentiments. Ils étaient sans cesse remplis d'émotions mais ne s'en rendaient pas compte. Ils étaient souvent la proie de la colère, de la tristesse, de la jalousie, de la peur, de la culpabilité, parfois de la panique et de la rage.

De temps en temps, ces personnes organisaient des fêtes et la joie régnait. Mais il leur fallait parfois de l'alcool, des cigarettes, ou bien d'autres dépendances pour se détendre, ou bien des relations de pouvoir, de haine auxquelles ils se livraient pour exister et pour passer le temps...

La vie leur paraissait si difficile à vivre que les dérivatifs et les demandes relationnelles et matérielles, devenaient la seule issue.

Certains événements particuliers apportaient de la joie comme les naissances, les mariages, les réussites sociales, les promenades, la nature. Toutefois, ces émotions allaient et venaient sans conscience et, au fur et à mesure du temps tel un bateau ivre, exacerbé par une vision du monde douloureuse.

Au gré des histoires et des chocs, comme au gré du vent, leur corps s'alourdissait jusqu'à devenir malade.

Biella se sentait différente. Elle les observait depuis son enfance et souffrait avec eux mais surtout pour eux.

Elle décida de réfléchir au problème et partit à la recherche de solutions. Elle rencontra d'autres personnes qui cherchaient comme elle. De nouveaux enseignements concernant une autre vision du monde, de la relation entre le corps et les émotions, de la conscience de soi, de son histoire, de l'énergie furent une révélation pour elle et changèrent sa vie et sa capacité à voir les choses autrement.

La prise de conscience fondamentale concernait les émotions indispensables à la survie de l'individu. Sans les émotions qui servent de radar à tous les êtres vivants, ceux-ci sont en danger de mort. Biella prit conscience que les réflexes de survie viennent des émotions. En effet sans réaction, sans émotion, sans envie, non seulement nous ne ferions pas attention à notre bien-être, notre santé, mais nous n'aurions pas envie de vivre tout simplement. C'est ce qui menait à la mort les retraités d'une époque qui pensaient que rien n'existait après le travail et s'ennuyaient sans parvenir à trouver du sens et des émotions motivantes pour vivre longtemps. Les nouveaux retraités s'enthousiasment de plus en plus, en donnant beaucoup de sens à leur vie. Ils sont en vie, ils ont envie. Pas de projets, pas d'émotions, pas de vie.

Comme disait Raymond Chapuis, professeur de relation humaine en faculté ;

« L'homme équilibré est un homme qui a un projet » et il ajoutait « Le projet c'est le port dans la tempête ». Garder le cap quoi qu'il arrive !

Ce qui évoque Sénèque : « Il n'y a pas de bon vent pour le marin qui n'a pas de port ».

Les émotions nous relient à notre survie terrestre mais elles sont aussi notre source d'inspiration, elles sont nos guides.

Biella put acquérir une certaine philosophie de vie, des clés lui apparurent, et d'un seul coup, elle ne subissait plus sa vie. Elle avait le pouvoir de la créer ! La vie devenait passionnante et elle valait le coup d'être vécue.

Cette vie devenait le théâtre d'une aventure extraordinaire comme dans un film. Ce n'était plus les émotions inconscientes



qui gouvernaient sa vie, mais elle se servait de l'écoute de ses émotions pour percevoir son chemin, pour se sentir en sécurité, pour créer, pour rire, pour vivre. Elle intégra qu'il fallait rechercher en soi les solutions aux blessures qui semblaient venir d'ailleurs. À partir de ce moment-là, elle put respecter tous les individus sans pour autant être d'accord avec eux. Elle saisissait que chacun faisait ce qu'il pouvait et qu'elle devait prendre soin d'elle et encourager les autres à prendre soin d'eux. Elle concevait la différence entre le psychologique et le biologique ; cette priorité pour le cerveau qu'est notre survie biologique avant notre confort psychologique. Elle avait été témoin de la façon dont un être joue à cache-cache avec lui-même. Témoin de ses illusions pleines de souffrance et d'inconscience.

Biella avait intégré que tout son extérieur reflétait son intérieur. Elle avait compris que chaque personne n'était pas capable de voir clairement ce qui pourrait l'aider parce que son cerveau était bloqué par une information ou un choc dont l'analyse avait été traitée en termes de survie. Par exemple, si cette information : « il est dangereux de réussir » a été intégrée, le cerveau l'éloigne de la réussite et les énergies se bloquent aussi. Le cerveau semble faire tout ce qu'il peut pour maintenir en vie le corps en fonction des informations qu'il reçoit. C'est un logiciel qui se maintient en équilibre et, pour lui, le confort psychologique n'est sans doute pas vital. Cette nouvelle hypothèse imagée concernant le fonctionnement du cerveau lui permit de travailler avec les résistances de ses interlocuteurs. Car Biella se mit à écouter, écouter ses semblables, écouter leurs expressions somatiques, et comprendre leur aveuglement, leurs incohérences :

- Leur facilité à échouer ou à souffrir de façon récurrente alors qu'ils expriment un désir de réussite ou de santé.
- L'obstination de leur cerveau biologique chargé de leur survie à se rendre sourd ou à couper certaines informations pour les préserver d'une souffrance qui serait insoutenable pour leur équilibre.

Ces notions devinrent incontournables pour pouvoir accueillir avec ouverture d'esprit tout être humain sans jugement. C'était une reconnaissance pour tout individu de son incapacité à être au volant de sa vie. Assimiler le fait que l'homme ne maîtrise pas du

tout ce qu'il croit savoir de lui-même : « Qui gravit la montagne ne voit pas la montagne ».

Les conflits, les douleurs, les émotions refoulées de son clan depuis plusieurs générations sont inscrites dans son corps et l'emmène vers des objectifs éloignés de sa volonté.

Biella commença à faire appel à la notion de responsabilité car personne, à part soi-même, n'a le pouvoir de changer sa vision du monde. Elle-même avait parcouru bien des chemins, avait vécu de nombreuses expériences pour enfin attirer à elle les diverses personnes qui pouvaient lui enseigner un nouveau regard. Mais aucune de ces personnes ne pouvait le lui imposer car les portes du changement ne s'ouvrent que de l'intérieur. Il faut beaucoup de volonté et de concentration pour prendre le « volant de sa vie » tout en sachant que nous vivons de toute façon dans une certaine illusion personnelle et collective.

Aujourd'hui, il était important de mettre des mots pour partager son enthousiasme. Biella avait beaucoup hésité. Tant de livres aujourd'hui sur ce sujet, comment oser ? Puis elle entendit à la radio une femme interviewée par Marc Menant qui se nommait Catherine Balance<sup>1</sup>. Cette dernière disait à la fin de son livre que chaque création était comme une note de musique, que chacun pouvait créer la sienne. Ce fut le déclic pour Biella, tant de chansons, tant de symphonies, tant de concerts, avec des possibilités à l'infini ! Alors c'était la même chose pour les livres !

Elle pouvait continuer d'écrire ses notes de musique !

Les compréhensions essentielles qu'elle souhaitait partager étaient celles-ci :

## **LA NOTION PRIMORDIALE DU VÉCU RESENTI**

Ce qui prime avant tout est le ressenti de la personne. Elle n'est pas forcément seule à vivre l'événement dont elle nous parle, mais elle est la seule à l'éprouver à sa façon. C'est la manière dont elle voit le monde qui va accentuer les émotions qui interagiront sur le physique.

---

1. Catherine BALANCE, *La Pensée créatrice*, Éditions Jouvence, 1997.

Par exemple si la maison brûle, toute la famille vit le même drame mais chacun des enfants de cette famille ne va pas ressentir la même chose au niveau émotionnel. Un enfant peut penser « j'ai tout perdu » et rentrer en dépression en recherchant toute sa vie ce passé perdu. L'autre se mettre en colère, ce qui le pousse à agir et à se battre dans la vie et donc dans son corps. C'est celui qui souhaitera reconstruire un territoire.

Dans un contexte professionnel, chaque collaborateur va ressentir différemment chaque situation suivant son histoire et la vision de son clan. Par exemple, au sein d'une équipe, le manager sera vécu par chacun avec sa personnalité et son « vécu ressenti » et la façon de manager sera proportionnelle à la sécurité interne de l'individu.

Autre exemple, celui du licenciement général qui semble, au départ, le même pour chaque individu d'une entreprise, mais qui sera vécu différemment par chacun suivant son histoire. Certains rebondiront mieux que d'autres en fonction de leur expérience ou non d'un premier licenciement, de l'ancienneté, de l'urgence ou non d'un nouvel emploi, de la maison qui est payée, du conjoint qui assure ou non les besoins du foyer, de l'anticipation négative ou positive du futur. Des circonstances de rupture personnelle peuvent influencer la réponse à de tels changements, comme le cumul d'un divorce et d'un licenciement qui s'amplifie avec les mémoires des diverses grandes ruptures de la vie, soutenues par la mémoire émotionnelle. Alors les choses peuvent devenir très compliquées et parfois la maladie se présenter.

## **LA NOTION DE DEUILS NON FAITS ET CYCLES CELLULAIRES MÉMORISÉS**

Les moments non dépassés de l'histoire d'un être vivant reviennent en cycle et au bout d'un moment « débordent ».

Pouvoir contrôler, comme pour une enquête policière, à quels moments les faits se mettent en place et s'ils ont une ramification émotionnelle dans le passé, apporte des possibilités de réponses importantes, et surtout une vision globale qui donne du sens et peut venir en aide très rapidement. Une grille de lecture permet de visualiser le parcours.

## **LA NOTION DE MALADIE AU SENS LARGE**

De quoi êtes-vous malade dans votre vie ? D'un grand renferme-ment qui vous empêche de communiquer donc de « commercer » ? D'un problème d'extrême sensibilité ? D'un comportement exté-rieur inadéquat qui freine vos réalisations ? De voir les autres ne pas réussir comme vous ? D'être dépendant de votre patron, de votre conjoint(e) ? Ou bien d'une maladie physique qui vous donne à penser que c'est vraiment pas de chance ?

## **LA NOTION DE MOTEURS, DE MOTIVATION**

Qu'est-ce qui motive un être vivant ? Vivre et croître, pourraient dire les fleurs, les arbres, les animaux. Et que pourrait dire un être humain ? Quels sont ses moteurs ? Dans un premier temps grandir, vivre, puis ? Quel sens à vivre, à travailler, à avancer ?

## **LA NOTION DE DÉDRAMATISATION ET DE CROYANCE**

Les peurs d'être malade, de ne pas guérir, de ne pas réussir, d'être dérangé mentalement enferment l'individu dans ses problématiques. Les croyances gouvernent sa vie, elles sont à l'origine de sa vision de la vie. Ses croyances peuvent le faire vivre ou mourir. « Le monde ne change pas, tu changes ta façon de regarder, c'est tout »<sup>2</sup> (Don Juan à Castaneda).

## **LA NOTION DE SENS ET DE VISION**

L'homme équilibré est celui qui s'appuie sur un sens profond de vie, ou plutôt un sens à être sur terre. Ce sens « à être » agit comme un guide qui nous aide jusqu'à la fin de notre vie. Et nous avons une boussole qui nous relie à ce sens, cette boussole indique le bon chemin. L'homme sait qu'il est sur le bon chemin, chaque fois que ses émotions le guident. Il éprouve un sentiment d'amour

---

2. Carlos CASTANEDA est né au Pérou en 1925, il soutient en 1960 une thèse d'ethnobotanique sur l'emploi des plantes hallucinogènes au Mexique. Il est considéré comme un père du Nouvel Âge. Dans ses ouvrages, Castaneda transmet l'enseignement du sorcier don Juan, l'ensemble de son œuvre découle des expériences et enseignements tirés de cette rencontre.

et de bien-être. Il est enthousiaste, fier et en bonne santé. L'émotion que lui fait ressentir la paix, la sécurité, l'amour profond, calme et serein est le renseignement intérieur le plus clair. Il n'a plus qu'à suivre cette étoile.

## **L'IMPACT DE L'ENVIRONNEMENT**

L'environnement peut tout à coup s'organiser pour détruire une personnalité, il s'agit donc d'être en mesure de reconstruire l'individu par un environnement positif. Il y a plusieurs façons de construire un environnement positif : en entreprise, changer le système organisationnel pour que chacun puisse bien intégrer ses fonctions. Il faudra alors analyser en prenant du recul avec le dirigeant. Les remèdes seront peut-être des changements de poste, une nouvelle organisation basée sur de nouvelles règles.

En famille, remettre les règles en place en soutenant les dirigeants de la famille, donc les parents. Comme pour une entreprise, il faut sécuriser l'équipe par des règles claires dont sont garants les chefs de famille.

Un individu qui ne peut changer à lui seul les habitudes de sa famille ou de son entreprise peut décider de partir de cet environnement, s'évader, se mettre en retrait, démissionner, arrêter. C'est parfois la seule solution pour pouvoir prendre du recul lorsqu'on a tout essayé. Toutefois, changer d'environnement répare rarement la problématique vécue et la personne retrouvera sur son chemin ce qu'elle doit dépasser et qui est de son ressort.

Une autre façon pour l'individu est de faire l'analyse de la situation. Il se met momentanément en dehors de l'environnement pour s'en libérer réellement et prendre les décisions qui lui conviennent le mieux avec maturation. C'est ce que nous proposons à travers le coaching.

Toutefois, raconter ne suffit pas, c'est chercher une aiguille dans une botte de foin. D'autant plus que pour solutionner il faut lire les faits avec une autre vision : toute intégration est façonnée par la personne, par son système de représentation. Les outils qui vont être en mesure d'aider l'individu doivent être multiples.

Certains sont issus de la connaissance (tests et enseignements) et d'autres font appels au ressenti, aux ancrages émotionnels.

C'est ainsi que pour Biella aider une personne c'est éviter de la morceler, la frontière entre personnel et professionnel est tellement mince, les émotions étant présentes dans tous les domaines. C'est lui donner « envie » et l'accompagner sur ses demandes au moyen de méthodes actives, positives dans le but de lever les freins limitant son développement pour une vie choisie. L'action de Biella est finalement l'accompagnement vers une nouvelle philosophie de vie qui va permettre à l'individu de solutionner son problème.

Pour les grands malades, l'idée est la même. Toutefois l'investissement n'est pas le même puisque l'enjeu diffère. Pour cette raison, des personnes relais seront nécessaires, pense Biella, pour accompagner la personne souvent trop isolée et qui entre dans de grandes paniques, surtout si elle souffre physiquement. Elle aurait besoin d'écoute et de partage, de personnes bénévoles autour de médecins et infirmières formés à cette démarche. C'est donc un problème particulier nécessitant des réponses spécifiques, et le monde commence tout juste à entrevoir ces nouvelles conceptions. Nos limites en matière de maladies seront donc celles de la disponibilité et de l'attente de ce monde en éveil.

## **LA NOTION INCONTOURNABLE DU RETOUR VERS SOI**

Le retour vers soi, c'est savoir s'écouter, prendre soin de soi avant de prendre soin des autres. Il en est de même en management. Tout commence par soi et il s'agit alors de savoir se conduire soi avant de conduire les autres.

Se faire passer en premier, se respecter pour comprendre ce qui se passe au fond de soi. Prendre en compte ses émotions, ses sentiments c'est réaliser quels sont nos manques, donc quels sont nos besoins<sup>3</sup>.

Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est cesser de demander aux autres qu'ils répondent à nos besoins inconscients, aux travers de jeux psychologiques (projections, transferts).

En comprenant nos besoins nous pouvons communiquer clairement nos demandes à nous-mêmes et aux autres, ce qui est nécessaire à notre évolution.

---

3. Cf. *La communication non violente* de Marshall ROSENBERG.

Si chacun part de soi alors les relations sont harmonieuses, personne n'a de rancœur envers autrui, chacun se responsabilise devant ses besoins, sans reproche.

Pour aller dans cette voie, il faut se reconnecter avec ses sentiments et un profond respect de soi tant dans notre vie personnelle que dans notre vie professionnelle, afin de savoir ce qui se passe en nous, pour concevoir que personne ne peut nous faire du mal sans notre permission.

## **LA NOTION DE CONSCIENCE MODIFIÉE**

Parfois pour aider les personnes de façon performante, se relaxer et fermer les yeux va permettre la concentration et la réflexion. La conscience modifiée peut s'effectuer avec des techniques différentes mais en favorisant dans tous les cas la concentration sur soi, pour « voir » d'une autre façon et pour « nettoyer ». Descendre en soi, pour faire émerger par le corps les énergies bloquées, pour remonter à l'origine du problème. En langage imagé, on peut dire que ce n'est pas parce qu'on a éteint la lumière que l'électricité est coupée ; c'est donc aux compteurs qu'il faut agir : le proche et l'universel. La loi de l'attraction dit que nous sommes énergie et que l'on attire à soi notre façon de voir les choses. Ce sont encore trop souvent nos deuils non faits, nos peurs, notre grande illusion, notre ego, nos autodestructions inconscientes.

Le retour vers soi, c'est aller vers qui l'on est vraiment, c'est-à-dire un être talentueux et lumineux. C'est accepter de s'affirmer, de s'encourager. C'est cesser de demander ce que l'on est incapable de faire, s'aimer inconditionnellement.

Biella propose, à travers ce livre, de partager sa vision.

Le lecteur découvrira tout d'abord les lois de la terre, indispensable contexte à admettre avant d'aller plus loin, l'histoire du clan, le chemin vers divers lâcher-prise avec nos souffrances, nos peurs, nos deuils non faits, nos croyances limitantes, un nouveau regard sur l'origine des maladies, les énergies et les techniques d'aide par la conscience modifiée. Enfin, une passerelle avec l'entreprise rétablira l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.

Malgré l'évolution des chapitres, ce livre peut être lu dans le désordre, en suivant votre intuition et en commençant par le chapitre qui vous inspire.