

LA MÉTHODE DU CERF-VOLANT

SURMONTE LES INSTABILITÉS ET
LES TURBULENCES DE TA VIE



Peggy Tarillon

Illustrations créées sur www.canva.com

Achevé d'imprimer en France

Dépôt légal : Juin 2024

ISBN : 979-10-424-2523-4

© Peggy Tarillon, 2024

www.hollynx.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Du même auteur :

S'ENVOLER, ENFIN !

Explorez votre authenticité, trouvez votre voie et réalisez-vous !

Éditions Dangles, 2021

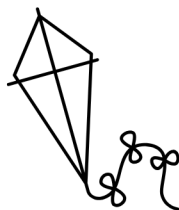
SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LA MÉTAPHORE DU CERF-VOLANT	11
Le fonctionnement du cerf-volant	13
Le cerf-volant en action	16
Le cerf-voliste	21
La métaphore, le récapitulatif	35
1 ^{ERE} PARTIE : CANALISE LES VENTS INHIBITEURS	37
GÈRE LE DOUTE	39
Continue quand le doute te retient	42
Le ballon du doute de soi	46
Le doute induit par les autres	52
SURVIS AU STRESS	59
Mes 5 cannes à pêche	61
Le poids du verre d'eau	65
Le stress, c'est bon !	66
La respiration pour calmer le stress	73
DÉJOUE LA PEUR	81
Les impacts de la peur sur le comportement	83
La fable de la peur	85
Litanie contre la peur	90
Les 7 étapes pour déjouer la peur	94
2 ^{EME} PARTIE : OUVRE-TOI AUX VENTS ACTIVATEURS	103
CAPTE LA VITALITÉ	105
La vitalité comme énergie vitale	107
Les 4 dimensions de la vitalité	109

1 ^{ère} dimension : La vitalité physique	110
2 ^{ème} dimension : La vitalité émotionnelle	116
3 ^{ème} dimension : La vitalité sociale	124
4 ^{ème} dimension : La vitalité spirituelle	131
PRATIQUE L'AMOUR DE SOI	139
Pratique l'amour de soi au quotidien	141
Découvre et aime ton ombre et ta lumière	145
Mon histoire, mes découvertes	155
RESPIRE LA NATURE	161
Ce que la nature te montre	163
Ce que la nature t'apprend	168
Ce que la nature t'apporte	172
Des façons simples de te connecter à la nature	176
CONCLUSION : TU ES AUX COMMANDES DE TA VIE	183
GLOSSAIRE	187

EXERCICES

L'auto-analyse Tête + Cœur + Corps en 4 étapes	25
Communique avec toi-même	27
Arbre et enracinement	31
Phrase-Mantra « Tout va bien »	72
(Re)construction énergétique	135
Apprivoise ton côté obscur	151
Contemple l'arbre	178
La paix sur Terre	180



INTRODUCTION

La tasse de café posée sur la tablette devant moi commence à vaciller, une indication silencieuse des turbulences à venir. Le pilote intervient avec une voix à la fois calme et ferme, annonçant la traversée d'une perturbation : "Mesdames, messieurs, nous traversons une zone de turbulences. Veuillez regagner vos sièges et attacher vos ceintures !". Son avertissement résonne dans l'avion, déclenchant un léger chaos parmi les voyageurs qui s'empressent de rattacher leurs ceintures. Les hôtesse enjoignent les derniers passagers debout à regagner leurs sièges. Progressivement, mon mode *panique* s'active. La perspective d'une secousse soudaine et intense me fait imaginer l'avion grimpant au sommet de la plus grande boucle du Silver Star¹. Je retiens mon souffle alors que l'appareil commence à trembler de plus en plus, créant une tension palpable dans la cabine.

Tu as sûrement déjà pris l'avion et ressenti ces secousses étranges par moment qui ébranlent la confiance que tu places

¹ Silver Star : montagnes russes du parc Europa-Park

dans la stabilité du vol. À peine les premières vibrations perçues, ton esprit bascule vers des pensées anxiogènes, visualisant déjà un scénario de catastrophe aérienne digne du film *Seul au monde*. Tu te surprends à envisager d'appeler tes proches, à t'inquiéter de n'avoir pas accompli certaines choses importantes, peut-être même à te demander si tu as rempli correctement ton testament. Puis, en quelques instants, tout se calme. La vie à bord reprend son cours, et tu te replonges dans la lecture de ton magazine préféré tout en sirotant un café presque froid, attendant l'atterrissage sur la terre ferme.

Métaphoriquement parlant, la vie n'est absolument pas un long vol tranquille. Pour ma part, mes 45 premières années sur Terre sont marquées par un film mental où se dessinent clairement les zones d'instabilité et de turbulences que j'ai traversées. Il peut s'agir de simples bourrasques éveillant mes sens, ou de véritables trous d'air vertigineux me donnant la sensation de chute libre, comme si chaque épisode était la dernière scène de ma vie.

C'est l'un de ces épisodes *catastrophes* qui m'a inspiré ce livre, une expérience de vie devenue banale mais qui a profondément déstabilisé mon existence. En quelques minutes, tout s'est écroulé. Mes valeurs profondes ont été ébranlées, et mon modèle de vie a été remis en question. Six mois de ma vie ont été mis entre parenthèses, chaque jour ressemblant à un parcours de montagnes russes émotionnelles. Je me réveillais en sursaut chaque nuit vers 2h du matin. Les yeux grands ouverts,

je ne m'endormais plus avant 5h attendant que mon esprit cède à la fatigue de mon corps. Au réveil, je me demandais si j'avais cauchemardé puis, presque instantanément, je refaisais face à ma douloureuse réalité.

Chaque journée apportait son lot d'émotions. La colère pouvait m'envahir, impulsant le besoin de me battre et de résister. Une tristesse inconsolable pouvait me submerger, laissant mon teint livide et mon regard vide. Et, à de rares occasions, une lucidité éphémère éclairait mon chemin, comme un répit avant l'orage suivant.

Pendant toute cette période, j'avais la sensation d'avancer de deux pas et d'être tout à coup tirée dix pas en arrière. Je ne compte pas le nombre de ces « va et vient », ni les heures où mon esprit était dans le vague comme suspendu en apesanteur. J'avais la sensation de survivre dans un monde parallèle comme si je n'étais plus vraiment moi-même. Et même si cela fait plus de 15 ans que je travaille à mon développement personnel, la vie m'a à nouveau prise par surprise, défiant toutes les attentes. Mon entourage pouvait saluer ma capacité à rebondir rapidement, mais quelle importance cela avait-il vraiment compte tenu de la souffrance que j'endurais ?

Cet ouvrage est à la fois le fruit de ma reconstruction et un élément qui y contribue de manière significative. Comme dans tout ce que j'entreprends, je ressens le besoin profond de partager mes découvertes et mes pratiques. Le contenu de ce livre, en gestation depuis de nombreux mois, sans réellement sortir de moi, a pris forme lors d'une balade mélancolique en bord de

La méthode du cerf-volant

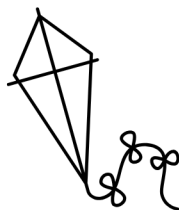
mer. Ce jour-là, je me suis arrêtée un instant pour contempler le ballet de quelques cerfs-volants. Une question magique a alors traversé mon esprit :

***Et si ma vie était l'un de ces magnifiques
cerfs-volants ?***

J'ai alors réalisé que le cerf-volant était une profonde métaphore de la vie.

Je suis le cerf-voliste aux commandes de ma vie...

Ainsi, tu vas découvrir dans ce qui suit cette puissante analogie.



LA MÉTAPHORE DU CERF-VOLANT

*Rien n'est absolu, tout est changement, tout est mouvement,
tout est révolution, tout s'envole et s'en va.*

Frida Kahlo

Je ferme doucement les yeux, m'engageant dans quelques cycles de respiration profonde, et je m'immerge dans une méditation où ma vie prend la forme d'un majestueux cerf-volant. Dans cette visualisation, mon cerf-volant virevolte dans le ciel, tracé par des trajectoires gracieuses, tantôt flirtant avec le sol, tantôt s'élançant vers les hauteurs comme une fusée. Il arbore des couleurs éclatantes, une structure robuste composée d'une armature en bois résiliente et d'une voile capable de capturer les vents les plus vigoureux. À l'une de ses extrémités, une longue queue rouge à trois brins ondule harmonieusement. Mon cerf-volant est lié à moi par l'intermédiaire d'un épais fil blanc et bleu, se terminant par une poignée que je tiens fermement à deux mains.

À ton tour... Tu as une représentation unique de ta vie. Prends un moment de quiétude. Après quelques cycles de respiration apaisante, laisse-toi aller à imaginer ton propre cerf-volant, ton existence. Décris-le en quelques mots ou bien fais-en un croquis ?

Quelle est la forme de ton cerf-volant ?

De quels matériaux est-il constitué ?

Comment est sa queue ?

Quelles couleurs ornent ses voiles ?

Quelle est sa taille ?

De quelle manière est-il relié à toi ?

Comment fonctionne-t-il ?

Comment s'élève-t-il dans le ciel ?

Quels mouvements exécute-t-il ?

Ton cerf-volant évolue sur ton chemin de vie. Tu le construis, le complètes. À certains moments, tu prends le temps de le réparer, voire d'en changer la forme et les matériaux. Quoi qu'il en soit, tu es le cerf-voliste en connexion intime avec ta vie. Ton cerf-volant a la capacité de fendre l'air, parfois défié par des vents difficiles à appréhender. À d'autres moments, il s'élève avec grâce, comme porté par des courants plus favorables.

En d'autres termes, selon cette métaphore que je partage ici, ta vie est une aventure dynamique capable d'atteindre des sommets d'expérience qui t'insufflent une énergie nouvelle grâce à des forces motrices. À d'autres moments, elle est mise à l'épreuve, comme si elle entamait une chute, battue par des éléments inhibiteurs.

Le fonctionnement du cerf-volant

Lorsque tu te tiens debout aux commandes de ton cerf-volant et que le vent le pousse, tu sens une force aérodynamique dans le fil ou la poignée dans tes mains. Ce vent permet alors l'ascension ou la chute de ton engin. Aux commandes, tu dois jouer sur la force que tu exerces sur le fil pour maintenir le cerf-volant en vol, soit en donnant du mou, soit en tirant plus fort ou encore en changeant de direction. Ainsi, par analogie, pour faire voler ta vie, il faut doser la tension exercée sur ton fil et ton interprétation des vents qui soufflent. Tu es alors amené à lâcher-prise ou, au contraire, à reprendre les rênes de ta vie ou bien encore prendre des décisions différentes ou faire de nouveaux choix.

À l'hiver 2020, mon cerf-volant s'est pris une énorme rafale. Un coup de vent si violent qu'il a brusquement fait chuter ma vie. À l'autre bout, je n'étais plus aux commandes. Le fil a alors pris du jeu et mon engin s'est écrasé au sol. J'étais sonnée, comme si j'avais pris une gifle en plein visage. Tu as peut-être déjà ressenti cela toi aussi, tu encaisses le choc, puis il s'écoule un laps de temps avant que la douleur ne s'installe et que tu retrouves l'énergie nécessaire pour réagir. Ma vie était plaquée au sol, incapable de canaliser les vents pour repartir. J'ai alors fait le lien entre les différents vents ou forces qui m'impactaient.

Dans la *Méthode du Cerf-volant*, je considère que trois vents majeurs sont inhibiteurs. Ils tirent ton cerf-volant vers le bas et te demandent un travail personnel pour les canaliser. J'aborde

ainsi le *doute*, le *stress* et la *peur* dans la première partie de ce livre. Pour compléter la notion de vent, j'ai également identifié trois vents majeurs semblant plus favorables, puisqu'ils te permettent de t'élever et de croître dès lors que tu les captes et que tu t'y ouvres. J'ai décliné ces trois vents *activateurs* dans la deuxième partie de cet ouvrage : la *vitalité*, l'*amour de soi*, et la *nature*.

Pourquoi ton cerf-volant semble-t-il
immobile dans l'air ?

Quelquefois, tu peux voir ton cerf-volant presque immobile en l'air. Techniquement, cela n'est possible que si les forces en présence se complètent les unes les autres. Finalement, lorsque le cerf-volant s'arrête ainsi en l'air, il semble stable et en équilibre. Cet état est pourtant transitoire car, très vite, les différentes forces et l'environnement changent et mettent à nouveau le cerf-volant en mouvement.

L'être humain est sans cesse à la recherche d'une stabilité ou d'un équilibre de vie. Cependant, cet équilibre, lorsqu'il pense l'avoir atteint, n'est qu'éphémère, tout comme ce cerf-volant qui semble flotter dans les airs. La métaphore permet d'illustrer ici le *principe d'impermanence* de la pensée bouddhique ainsi que l'idée du philosophe Héraclite, datant du 6^{ème} siècle avant J.-C., qui soutient que *tout est en perpétuel changement*.

Pourquoi ton cerf-volant cesse-t-il
de s'élever dans l'air ?

Au fur et à mesure que ton cerf-volant prend de la hauteur, il se couche de plus en plus ce qui diminue l'effet du vent capté jusqu'à ce qu'il cesse de grimper. C'est comme si tu devais prendre le temps d'atteindre et de profiter de chaque grande étape de ta vie avant de passer à la suivante et ainsi faire évoluer à nouveau ton cerf-volant, ta vie.

Lorsque je regarde mon parcours personnel, je distingue des paliers, des moments où j'ai atteint un but bien au-delà des étapes connues que sont la naissance, l'enfance, l'adolescence, la phase adulte, la vieillesse et la mort.

À l'instar de la mue d'un serpent, chaque étape correspond à un changement qui modifie l'étape précédente pour déboucher sur un nouvel état relativement stable jusqu'à la prochaine transformation.

Sais-tu que le mot *cerf-volant* vient de *serp-volant*, ou plutôt serpent-volant ? À chaque étape, ton serpent volant mue. Tu intègres de nouveaux éléments à ta vie. Tu fais évoluer ton cerf-volant en modifiant sa forme, son armature, sa toile, son fil, sa couleur, sa taille... Tout est alors possible dès lors que tu t'y ouvres complètement.