

# A la découverte d'une vie épanouie

Bien dans sa Peau



## Remerciements

Je suis reconnaissant envers Thérèse et mes trois fils, Naël, Noam et Eliot, qui me permettent d'être un mari et un père épanoui et en harmonie avec moi-même. Thérèse, depuis que tu es entrée dans ma vie, j'ai beaucoup appris sur moi-même, et je suis reconnaissant envers Dieu pour la femme extraordinaire que tu es. Chaque jour, je m'épanouis davantage en tant que mari et père grâce à vous, car vous m'aidez à découvrir une vie pleine de sens.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers mon église, Parole d'Espoir. Servir au sein de cette communauté me comble de satisfaction et contribue à mon épanouissement en tant qu'homme.

Un grand merci également à Caroline et à Ruth pour leur lecture attentive et leur patience, qui ont permis à ce livre de voir le jour.

# A la découverte d'une vie épanouie

*« Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi. »*

Citation de Bernard Fontenelle (Écrivain, poète et philosophe français)

D'une manière générale, une découverte consiste à trouver ce qui était inconnu jusqu'alors, à révéler ce qui était caché, dissimulé ou ignoré. Vivre une vie épanouie, c'est être heureux à tous les niveaux, dans tous les domaines de sa vie, c'est se sentir bien dans sa peau et en harmonie avec soi-même.

Se sentir mal dans sa peau se manifeste souvent par un sentiment de tristesse, de culpabilité, et un désir de changer son comportement envers les autres et envers soi-même. On ne se sent pas épanoui, on ressent un malaise dans sa situation et on a du mal à s'accepter. Personnellement, j'ai déjà connu cette situation à la suite d'une série d'échecs. À ce moment-là, j'ai perdu confiance en moi et un mal-être s'est installé.

Cependant, j'ai fait des découvertes à différentes étapes de ma vie qui ont contribué à forger la personne épanouie et bien dans sa peau que je suis aujourd'hui. C'est pourquoi j'ai décidé d'écrire ce livre, dans l'espoir qu'il puisse aider d'autres personnes à s'épanouir.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on peut se sentir mal dans sa peau, voici quelques exemples non exhaustifs :

- Parce qu'on a du mal à trouver le bonheur, qui semble hors de portée.
- Parce qu'on ne se sent pas épanoui dans sa vie personnelle (relation de couple, travail, famille, etc.).
- Parce qu'on doute de ses compétences et capacités.
- Parce qu'on a une mauvaise estime de soi et qu'on n'aime pas son image.

- Parce qu'on se sent inférieur aux autres et complexé.
- Parce qu'on porte un sentiment de culpabilité.
- Parce qu'on vit dans la peur et l'insécurité.
- Parce qu'on a du mal à voir les autres réussir.
- Parce qu'on redoute le jugement des autres.
- Parce qu'on manque d'activités ou d'emploi.
- Parce qu'on a du mal à être authentique et à jouer un rôle.
- Parce qu'on a perdu toute passion.
- Parce qu'on adopte une attitude pessimiste, etc.

Mais alors, comment avoir une vie épanouie et être bien dans sa peau ?

Pour se sentir mieux dans sa peau, on peut, par exemple, essayer de changer son apparence, se relooker, faire un régime,...

Ce sont des « solutions » parmi d'autres.

Cependant, il est important, avant de traiter son aspect extérieur, de soigner son aspect intérieur. Ainsi, on cible la vraie source du problème et, cela, de manière durable.

Pour être bien dans sa peau, il faut répondre ces trois questions de l'existence :