

UNE LUMIÈRE M'EST APPARUE

Gabriel Levy

Une lumière
m'est apparue

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-xxx-xxxx-x

© 2018 Gabriel Levy

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.

Sommaire

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Introduction..... | 9 |
| Mon enfance..... | 17 |
| Vers une nouvelle vie..... | 23 |
| Psychologie et soutien familial..... | 27 |
| Le sport..... | 33 |
| La nutrition..... | 39 |
| La méditation..... | 53 |
| La tenue d'un journal intime..... | 59 |
| <u>L'habitat.....</u> | <u>65</u> |
| <u>Les finances.....</u> | <u>75</u> |
| La famille et la communication..... | 83 |
| Vie professionnelle..... | 93 |
| Sans regret..... | 97 |
| La machine à explorer le temps..... | 101 |

| | |
|---|-----|
| Une histoire de cailloux..... | 103 |
| Talent school..... | 107 |
| Chef de projet..... | 109 |
| Marche arrière..... | 113 |
| Petit tour de magie..... | 115 |
| 100 choses à faire..... | 117 |
| Ma lettre de remerciement..... | 119 |
| Les rituels qui m’accompagnent dans ma vie..... | 121 |
| Les livres qui ont changé ma vie..... | 123 |
| Conclusion..... | 135 |
| Remerciements..... | 139 |
| Bibliographie..... | 141 |

Je dédicace ce livre à toutes les personnes qui désirent en finir avec la dépression. je suis de tout cœur avec vous. la vie n'attend qu'une chose : que vous soyez heureux. vous avez le droit au bonheur. merci à vous qui tenez entre les mains mon livre, j'espère qu'il vous apportera des solutions.

Introduction

*« Tu ne peux pas changer un homme,
le changement vient de l'intérieur
»*

Oprah Winfrey

Quelle est la raison d'avoir choisi un titre de livre comme celui-ci ? Ce titre évoque tout pour moi : comment suis-je passé d'une vie qui ne me satisfaisait pas et d'un mal être ancré au plus profond de mon âme ; à une autre vie où je remercie chaque matin la Vie de m'apporter tout ce dont j'ai besoin. Comme beaucoup d'entre nous je suis resté dans un état d'esprit morose pendant plusieurs années. J'étais déprimé, mal dans ma peau ; je vivais avec des idées noires, voire suicidaires pleins la tête. A quoi ça me sert dans la vie d'avoir toujours ce genre de pensées ? Je sais ce que vous ressentez au plus profond de votre cœur, j'ai été dans cet état d'âme durant plus de 15 ans. J'ai beaucoup souffert, comme-vous. Ma vie ne me plaisait pas et jour après jour je m'enfonçais plus profondément dans les limbes

de la dépression. Je creusais un trou de noirceur dans mon cœur et mon âme toujours plus profond jusqu'à ce que la lumière de la joie et du bonheur ne m'éclaire plus. Une fois au fond de ce gouffre, je suis resté là pendant des années à me demander :

– Pourquoi est-ce que je vis ? Que fais-je ici sur Terre ? Des questions qui n'ont pas donné de réponse avant des années.

Je n'avais plus le goût à la Vie, je mettais un masque devant mes proches et je leurs disaient lorsqu'ils me demandaient :

– Comment vas-tu ?

– Je vais bien, merci.

Quel mensonge ? Jouer à ce jeu du mec qui va bien dure un certain temps, ensuite la Vie fait en sorte de mettre fin à ce petit tour de passe-passe. Surtout votre corps. Un jour, ou plutôt une soirée, j'avais 17 ans, je regardais la télévision avec mes parents. J'avais mal au gros orteil du pied gauche. J'avais un panaris. Mon père s'est approché, il a regardé mon orteil puis il a appuyé dessus. A ce moment-là, je n'oublierai jamais la douleur qui a envahie mon pied et qui s'est répandue dans tout mon corps. Mes mains, mes pieds, mes jambes ont commencé à se recroqueviller, mon rythme cardiaque s'est accéléré, les larmes ont coulé. Je ne comprenais pas ce qui se passait, j'avais l'impression que j'allais mourir. J'ai regardé mon père, je lui disais :

– Je ne veux pas mourir papa, je ne veux pas mourir.

La peur de la mort m’envahie à un point, et vous comprenez à ce moment-là que malgré les idées suicidaires que j’ai eu, n’étaient que le reflet d’un mal être enfoui dans mon âme qui ne demandait qu’à sortir. A l’hôpital le verdict est tombé : crise de tétanie. J’avais 17 ans et je faisais ma première crise. Aujourd’hui je n’en fais plus, je suis bien dans ma peau, je gère mes émotions, je croque la vie à pleine dent. A l’époque si j’avais compris que la Vie est faite de bons moments et de mauvais moments à surmonter pour nous permettre de grandir et qu’elle nous aime, ma vie aurait été autrement. Je ne serais pas resté à attendre d’aller mieux pour que tout s’arrange. Alors au lieu de me morfondre seul dans ce trou obscur sans que le moindre rayon de soleil pénètre mon cœur et mon âme ; je me suis levé, j’ai pris mon courage à deux mains, j’ai commencé à grimper les parois de ce trou pour me hisser vers la lumière et ne plus rester dans cette prison de noirceur rempli de démons qui me rongent. Grace à cette prise de décision, j’ai compris que la Vie m’aime, qu’elle me veut du bien et qu’elle peut m’apporter tout ce dont j’ai envie. Nous sommes les maîtres de notre destin. A nous de tout faire pour nous bâtir la Vie que nous voulons. C’est un parcours long, avec certaines difficultés à franchir, mais dès que nous passons une étape, waouh le résultat est fantastique. Pour y arriver il est nécessaire de passer

par plusieurs processus qui vont vous apporter de belles choses.

En premier lieu, il est nécessaire de comprendre ce qu'est la dépression. Selon la définition du site « *état-dépressif.com* : La **dépression** est une maladie psychosomatique due à un dérèglement de l'humeur. L'humeur se définit comme la disposition affective et émotionnelle qui conditionne la manière dont nous ressentons les événements qui normalement engendrent de la joie ou de la tristesse.

En comprenant le sens de ce qu'est la dépression, nous avons un autre rapport avec ce mot. Regardons-le de plus près en le décomposant : dé-pression. Nous y voyons le mot pression. Par le stress quotidien, les différents soucis que nous avons, par l'environnement dans lequel nous vivons, par les sentiments ou émotions que nous n'osons pas exprimer font subir à notre corps et notre âme une pression. Nous allons emmagasiner à travers notre corps divers événements que nous ne savons pas gérer. Enfin le préfixe « dé » indique le contraire ou négation (coller / décoller), la séparation (décapiter) ou l'intensité (dévisager). Donc d'un côté nous faisons subir une pression à notre corps jusqu'à une certaine limite supportable pour lui. Et comme le corps est intelligent, il va à un moment donné faire en sorte de tout relâcher cette pression par divers moyens (crise de tétanie, angoisse, perte de connaissance, des pleurs sans

aucune raison...). Il agit comme une cocotte-minute. La dépression n'est qu'un relâchement du système nerveux, elle nous alerte que nous n'avons pas pris soin de soi. Pour conclure sur ce que c'est que la dépression, mes recherches pendant ces dix dernières années m'ont amenée à ne pas seulement la percevoir comme un dérèglement psychosomatique, elle est aussi reliée à notre mode de vie et surtout à notre manière dont nous nous nourrissons, pas uniquement physiologiquement.

Tout au long de ces pages je vais vous emmener dans mon expérience. Je vais vous parler de sujets sur lesquels j'ai travaillé, vous présentez diverses méthodes et outils que j'utilise au quotidien, et qui m'ont permis à aller de l'avant. Sans ce travail accompli sur moi je ne serai pas devenu l'homme que je suis maintenant, un homme qui est fier d'affronter chaque jour des épreuves que la Vie met sur son chemin pour aller au-delà, apprendre et grandir. Le dernier jour sur mon lit de mort je veux être fier de moi et ne pas avoir de regrets à cause de mon mental qui m'empêchera d'accomplir mes rêves. La peur n'existe pas, nous créons nos peurs. Pourtant la Vie nous veut que du bien, elle est belle, magique, magnifique. Surtout il n'y a pas d'âge pour se prendre en main et faire comme beaucoup de personnes dans le monde qui font du développement personnel pour se bâtir une vie à leur mesure. Tout est possible, alors avançons vers le bonheur. Malgré les malheurs et le vécu de chacun,

j'aime cette réplique du film « *The Crow* » et qui résume tout pour moi : « *Après la pluie vient le soleil* ».

Enfin je vous présente une étude menée par des scientifiques sur le comportement des singes. Elle m'a beaucoup apporté à avancer. Chaque fois que je doute, je relis les résultats de cette étude, et je me dis :

– Je peux le faire.

Le 100^{ème} singe

Dans les années 1950, des scientifiques japonais ont étudié pendant une trentaine d'années sur l'île de Koshima, le comportement des macaques à l'état sauvage. Ces scientifiques apportaient chaque jour des patates douces non lavées aux macaques. Ces animaux aiment énormément la patate douce mais ne sont pas friand du sable sur la peau de ce féculent. Une jeune femelle de 18 mois prénommée Imo a pris une patate douce et s'est mise à la laver avant de la manger. Puis les scientifiques ont remarqué que les jeunes singes ont suivi sont exemple, suivis par des femelles adultes. Cette pratique s'est répandue au fils des années, jusqu'en 1958 où le 100^{ème} singe s'est mis à laver sa nourriture. C'est devenu une habitude. Puis les scientifiques ont observé les îles avoisinantes, et ont remarqué que les autres singes de ces îles ont fait de même sans avoir été en contact avec ceux de l'île de Koshima. Tous

ces macaques sans même se rencontrer ont subitement collectivement adopté ce comportement. C'est rentré dans leurs mœurs. La conclusion de cette étude montre que le 100^{ème} singe est celui où tout bascule. Vous vous dites :

– Quel est le rapport avec la dépression ?

Après toutes ces recherches de mon côté sur la dépression, le développement personnel, partout dans le monde des milliers de personnes sont sorties de ce gouffre de souffrance. En lisant les témoignages de certaines de ces personnes, je me suis dit que s'ils y sont arrivés alors moi aussi je peux le faire, je peux être comme ce 100^{ème} singe celui qui fait basculer les préjugés sur la dépression. Je m'en suis sorti, je suis fier du chemin parcouru. Aujourd'hui je suis un exemple pour certains membres de ma famille et collègues qui ont fait des burn out. ET vous aussi, vous pouvez être comme la 100^{ème} personne et inspirer des proches qui sont terrés dans leurs puits de souffrance où la lumière de la joie et du bonheur n'éclaire pas. Tout au long de ce livre, je vous répéterai sans cesse que vous pouvez le faire, que vous êtes des personnes formidables avec un potentiel qui ne demande qu'à être exploité. Vous êtes les seuls décisionnaires si vous voulez, comme je l'ai fait, ressentir cette lumière d'espoir qui m'est apparue.