

# ***Il était une fois autrement.***

*Il suffit d'un regard positif  
pour voir la vie autrement.*

**Écrit par Sylviane Alonsious**

## À propos de l'auteur.

Je n'existe pas uniquement à travers mes passions ou ma profession. Je ne suis pas simplement la fille de mes parents ou la sœur de ma fratrie. Mes qualités n'apparaissent pas exclusivement dans les catégories dites, gentille, sympathique, désagréable, solitaire ou comique. Mes statuts sociaux ne reflètent aucunement, un célibat, une divergence, un divorce. Je ne suis clairement pas mes orientations de vie, mes choix, mes décisions. Je ne réside pas dans ce que tu t'imagines, ce que tu vois, ce que tu crois. Moi, il ne se retrouve pas, simplement à ce que l'on dit, à ce que je te raconte ou à ce que tu entends me concernant. Je suis tout ça, mais je n'existe pas dans tout ça. C'est juste moi!

### Table des matières

*Il était une fois autrement*.....1

À propos de l'auteur.....	2
Gratitude.....	7
Les mauvaises nouvelles.....	14
Tu as déjà toutes les réponses.....	23
Ne nous trompons pas de chemin.....	31
La zone de confort.....	35
Comment tu te gâches ton moment?...	39
Prendre du plaisir.....	44
Assumons notre procrastination.....	53
Et mes doutes j'en fais quoi?.....	64
Allez viens, on va au bout du monde!...	73
Comment prenez-vous vos décisions?..	78
Avez-vous besoin de reconnaissance?..	84
Quand communiquer devient un art.....	88
Je te demande pardon.....	98
Au cœur de ma vie, mon ami toltèque. .....	105
Des clés pour définir vos priorités.....	115
Vous reprendrez bien une part de confiance?.....	123

Un peu de respect s'il vous plait.....	131
Au revoir.....	139
Laide entraide.....	142
Dans mes pensées.....	153
La vie n'est pas gentille.....	159
On a tous besoin d'elle.....	167
L'auto bienveillance.....	171
Un autre chemin.....	177
La pensée à travers le temps.....	179
Miroir, miroir.....	184
L'enfant qui ne dit rien.....	191
Dépasser ses peurs.....	197
De la différence au jugement.....	211
Le deuil.....	220
L'acceptation.....	227
La nostalgie.....	232
Un bilan par écrit.....	240
Les petites choses de la vie.....	244
Le lâcher-prise.....	251
La règle des 3 P.....	257

Après toi.....	261
Papa.....	264

## **Gratitude.**

Aujourd'hui plus que jamais, je souhaiterais dire merci. Sans entrer dans les détails parce que je voudrais que chacun puisse s'y identifier.

La gratitude est ce sentiment immense que vous éprouvez tandis que vous vous sentez

redevable de l'attitude de quelqu'un à votre égard.

La gratitude est ce geste magnifique que vous proposez à l'autre et à vous-même en récompensant les gens autour de vous pour le bien qu'ils vous apportent.

La reconnaissance est un puissant ressenti lorsqu'il est partagé entre deux individus sincères, c'est un acte évident, aucun tabou n'empêche d'apprécier ce qui est, je sais qu'un simple merci ne suffirait pas, mais offrons nos remerciements aux personnes qui nous entourent sans se freiner.

Maintenant plus que jamais, je voudrais dire merci.

Merci aux individus qui ne sont plus à mes côtés aujourd'hui, pour leurs forces, pour les souvenirs qu'ils laissent en moi, pour les énergies positives qu'ils continuent à véhiculer dans mon cœur et mon esprit constamment.

Merci pour les encouragements reçus, merci pour l'enseignement de vie partagé et merci pour l'amour qui m'a relevé si longtemps et qui me porte encore !

Merci aux gens qui ne font désormais plus partie de mon histoire, pour une multitude de raisons, car dans la vie « ça va, ça vient », parce que les chemins différents font que tout le monde ne reste pas sur la même route.

Il y a celles à qui je pourrai dire merci d'en être ressorties, mais surtout d'en être sortie en m'apprenant une quantité de choses sur les relations humaines, sur moi-même et sur la vie en général.

Tout le monde dans la vie nous apprend quelque chose, on ne rencontre réellement personne par hasard, toutes les rencontres ont un but profond et c'est bien pour cela que certaines personnes ne sont que de passage dans notre cheminement.



Je voudrais mettre à l'honneur les personnes bienveillantes, les féliciter pour leur patience lorsque je ne comprenais pas les choses immédiatement, merci pour leur soutien, merci pour leurs sourires, merci pour tous ces moments ensemble. Merci pour tout ce que vous m'avez généreusement donné de vous-même, votre temps, vos conseils, vos idées et votre façon de voir les choses.

Certaines pourraient me manquer, mais j'accepte que la vie soit ainsi. Que des blessures soient plus profondes et prennent parfois une vie à guérir.

J'accepte pour chacune de ces personnes de ne pas avoir été parfaite dans mes attitudes et d'avoir blessé à mon tour aussi. D'avoir fait perdre de l'énergie à certaines d'entre vous parce que je n'étais pas prête à entendre, comprendre certaines choses de la vie.

Merci à chacune d'entre vous d'être passée et d'avoir joué le rôle que vous aviez à jouer.

Je suis une personne chanceuse d'avoir été acceptée tel que je suis sans jamais insulter le moindre de mes comportements en désaccord avec vos façons de faire.

Merci à ces personnes qui étaient juste des personnes croisées. Merci pour vos sourires, merci pour les échanges standard et non formels qui font du bien aussi par moment. Merci pour la simplicité de vos paroles et de vos gestes, merci d'être ces bonnes personnes que vous sembliez être.

Nous attirons à nous dans la vie ce que nous reflétons, ce que nous devons apprendre, ce qui n'est pas encore compris pour avancer. La vie déposera tous ceux dont vous avez besoin pour évoluer et devenir chaque fois une meilleure partie de vous et elle le fera jusqu'à ce que vous compreniez.

Merci à ces nouvelles rencontres qui m'étonnent chaque fois tant vous êtes des personnes remarquables !

Des personnes fortes et si douces, des bagages de vie importants et si positifs, des réussites folles et si humbles. Vous êtes des exemples humains à suivre et vous êtes de belles personnes, vous resplendissez de bonté et vous faites du bien autour de vous sans même vous en rendre compte. Merci pour cette beauté dans chacun de vous qui me touche au plus haut point.

Merci à ma famille et mes amis qui sont comme la famille. Merci pour votre écoute, pour votre patience, merci pour votre soutien, merci pour vos encouragements, merci d'être là encore et encore alors que je pouvais être tellement bête et butée par moments.

Merci d'être là avec votre amour pour me porter à bout de bras dans certaines situations. Merci de savoir quoi me dire et comment réagir. Merci de me faire rire quand je pleure et de rire de bon cœur avec moi quand je ris.

Merci pour vos regards qui reflètent autant l'amour que l'on partage. Merci pour votre sincérité, merci pour votre confiance et vos confidences, merci de pointer du doigt les belles choses et celles que je peux encore améliorer, avec bienveillance.

Merci de décrocher quand je vous appelle et de me recevoir avec tellement de sourire dans votre voix. Merci de voir parfois ce que je ne vois pas en moi. Merci de me rassurer et de ne pas prendre ce que je dis pour des balivernes. Merci pour ces échanges et ces relations saines que vous me permettez de vivre au quotidien.

Merci pour chacun des battements de mon cœur. Merci pour les larmes que je pourrai verser maintenant en écrivant parce que ce n'est que de l'amour. Merci !

Et je voudrais dire merci de façon générale à chaque personne qui se reconnaîtra dans ces lignes, merci à chacun d'entre vous d'être ce que vous êtes et de faire partie de la vie, de

faire partie de mon histoire et d'être vous le plus simplement du monde !



## **Les mauvaises nouvelles.**

On en reçoit tous, parce que si on ne recevait que de bonnes nouvelles on ne pourrait plus autant les apprécier.

Voilà une première façon gentille de regarder le côté positif de la mauvaise nouvelle. Mais ce n'est pas le seul. Et je vais tenter de t'expliquer comment tu peux te relever de tout. Mais aussi comment accepter ce qui arrive ?

Peu importe la nature de la mauvaise nouvelle, elle ne fait jamais plaisir. Je dois t'avouer qu'il n'y a pas si longtemps que ça, une mauvaise nouvelle pouvait anéantir une semaine, 15 jours, un mois de mon existence parce que je noircissais encore plus le tableau, parce que je ne trouvais que des problèmes sans accepter les solutions et c'était pénible !

Mais petit à petit, à coup de beaucoup de remises en question et de lecture, j'ai appris à relativiser, accepter et dénicher le positif partout.

Je te promets, partout.

Même si ça me prend parfois 24 h d'isolement et de réflexion, je finis toujours par trouver, c'est presque devenu un réflexe maintenant. Je t'explique ça...

Je te le disais, quelle que soit la nature de la nouvelle, que nous parlions de problèmes de santé, des factures surprises, la perte d'un emploi, un vase cassé qui venait de la grande

tante Suzette, un examen raté, un pneu crevé...

La liste est infinie, et nous avons déjà une notion à apprendre et admettre, les choses que tu trouves graves quelqu'un d'autre ne le verra peut-être pas de cet œil-là.

Alors, travaille ton empathie et accepte que chacun voit les choses différemment et à des degrés différents. Cela va te rendre plus compréhensif que tu sois du côté du problème ou de l'oreille qui écoute.

Tu reçois la mauvaise nouvelle. Dans un premier temps, prends un moment pour la digérer, l'assimiler, bien comprendre ce qu'il se passe. Arrête ce que tu faisais avant de la recevoir et prends 5 min pour analyser ce qu'on vient de te dire, ce que tu viens de lire et ceci afin de voir clair sur la situation qui vient de tomber.

Le fait de prendre ce temps-là te permet de mieux accepter ce qui arrive. La nouvelle, elle est là, tu ne sais plus rien y changer, tu ne

peux pas la refuser parce qu'elle reviendra, tu ne peux pas la nier parce que ce sera pire, tu ne peux qu'accepter de recevoir cette mauvaise nouvelle.

Prendre ces 5 minutes permet aussi à ton esprit de t'envoyer déjà les premières solutions. Parce que le dicton le dit bien, il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions.

L'optimiste comprend ça très bien, le pessimiste devra faire un petit effort.

Ensuite, analyse en quelques questions.

Peux-tu changer quelque chose ?

Non ? Ce sera souvent le cas dans un décès ou là, il faut laisser le travail du deuil faire son action (incompréhension, colère, tristesse, acceptation) de quelques mois à plusieurs années selon chacun.

Un autre « Non » serait parce que ce problème ne t'appartient pas réellement,



alors, ta seule possibilité est d'être présent ou non pour celui qui vient de recevoir sa mauvaise nouvelle. Tu l'auras compris pour pratiquement tout le reste, tu peux agir.

Oui? Alors, continue les questions.

Ai-je une solution immédiate?

Non?

Alors que dois-je mettre en place pour y parvenir?

Un appel à faire, traitement médicamenteux à prendre, discussion à avoir avec quelqu'un, démarches à entreprendre...

Le premier pas dans ce sens-là sera le début de ta solution, une fois que tu l'auras fait, tu seras déjà plus proche de la résolution que du problème, parce qu'il te motivera à l'aboutissement.

Mais surtout ne pas lâcher en chemin. Tu es le seul à pouvoir décider de résoudre tes

problèmes ou de les laisser s'accumuler sur tes épaules.

Oui et tu as une solution immédiate ! Alors, fonce, une fois que ce sera fait, tu seras tranquille.

Que tu doives attendre pour mettre des choses en place ou que tu puisses agir tout de suite, tu devras passer par l'acceptation de ce qui arrive. Et afin de réduire les chances de reproduction ou de te préparer à encore vivre une nouvelle comme ça. Interprète la mauvaise nouvelle.

Pourquoi est-ce que j'ai reçu cette mauvaise nouvelle ?

Est-ce que ça dépendait de mes actions antérieures ?

Est-ce que ce sont simplement les choses de la vie ?

Est-ce que j'ai pu agir facilement pour la résoudre ?

Comment est-ce que je me sens au moment où je la reçois ?

Comment est-ce que j'ai vécu la résolution de celle-ci ?

Il est important bien entendu d'avoir des réponses positives et objectives à ces questions, comme à toutes les questions de votre vie d'ailleurs.

Il est tout aussi important d'être honnête avec vous-même et de laisser aller vos émotions dans ces moments-là. Cacher tout ça au fond de vous ne fait que créer des abcès qui surgiront plus tard.

Faire face aux mauvaises nouvelles vous rendra plus fort et plus confiant si elles devaient se reproduire. Parce que vous saurez que vous êtes déjà passé par là et que

vous n'en êtes pas mort.

Vous savez quoi? Ça risque d'être dur, mais je parle sérieusement et en connaissance de cause.

Vivre un deuil, ce n'est pas la fin de votre vie à vous!

Perdre quelqu'un de vivant (séparation)...  
Laisse une place à prendre pour quelqu'un de mieux, plus tard.

Recommencer à zéro est une belle chose dans votre vie parce que cela vous donne l'occasion de faire les choses comme vous les ressentez à ce moment-là.

Subir un contretemps, cela vous apprend la patience et la persévérance et vous permet de savoir si c'est vraiment ce que vous voulez à la fin.

Les choses pour lesquelles on n'est pas prêt à attendre ne sont que peu de chose

finalement.

Et des ritournelles comme ça, avec le temps, j'en ai appris plein. J'ai comme tout le monde perdu des gens, vécu des deuils, recommencé ma vie à zéro, perdu des métiers, eu des factures, perdu le fil directionnel de mon quotidien, été malade ou vécu la maladie de quelqu'un de proche.

On est presque tous passé par là ou pas loin. Et nous ne sommes pas mort !

Que du contraire on est plus fort, rien que parce que l'on sait que l'on y a survécu, que l'on a géré ça et que l'on pourra le refaire !

Alors, maintenant, quand tu as une mauvaise nouvelle, dis-toi que c'est la meilleure occasion d'apprendre quelque chose sur toi, sur les autres, sur la vie et que tu vas traverser ça sans y laisser ta peau !

Parce que c'est vrai, c'est comme ça qu'on fait tous.

Prends soin de toi !



## **Tu as déjà toutes les réponses.**

Si, je t'assure, à la moindre question que tu te poses, tu sais déjà ce que tu dois faire. Mais pour que ça devienne aussi simple, tu dois apprendre à t'écouter.

### **Comment ?**

Te voilà petit curieux. Toi aussi, tu aimerais avoir toutes les réponses aux questions que tu te poses sans pour autant devoir chaque fois réunir tous tes amis, tenir en compte que tout le monde à une opinion, mais que

chacun se base uniquement sur sa propre histoire pour l'émettre et c'est légitime !

Je vais partager, avec toi, le chemin que j'ai effectué en mon for intérieur, vers des conversations avec moi-même et surtout vers plus de sérénité.

## **Non !**

Je ne te dis pas que tout cela coule de source, je ne te dis pas que ça marche chaque fois parce qu'il y a de nombreux facteurs perturbants au quotidien, je ne te dis pas que c'est un chemin simple à emprunter et que dans trois jours, tu auras toutes tes réponses.

## **Oui !**

Oui, je vais te donner des pistes à explorer, des expériences à faire et des astuces pour t'aider à y parvenir.

## Comment tout a commencé ?

Tu vois ce jour où tu te retrouves juste avec toi-même. Ce jour où tu ne sais plus à quel saint te vouer. Ce jour où tout est tellement plongé dans le doute que les questions se bousculent à ton portillon sans pouvoir donner une seule réponse. C'est pile, ce jour-là, que tout a commencé ! Ce jour-là, je me suis dit pour les 50 années à venir, je veux pouvoir trouver les réponses de ma propre vie moi-même sans plus me retourner systématiquement sur l'opinion des personnes qui m'entourent.

Chacune des décisions va devenir mienne, chacun des pas effectués sera en toute conscience !

Tu as tellement de ressentis à l'intérieur, ton corps t'envoie une multitude de vibrations et de signaux pour te guider chaque jour, mais encore faut-il les écouter.



## **Avant toute chose...**

Se faire confiance ! A priori, tu ne veux pas te faire de mal, alors pourquoi ne pas te faire confiance ?

Faire la paix avec soi-même ! Quel que soit ton chemin, peu importe ton vécu, il nous arrive à tous de nous en vouloir pour certaines choses, et la bonne nouvelle c'est que ce n'est pas grave ! Pardonne-toi ! Si toi, tu ne le fais pas, personne ne le fera pour toi. Tu es la seule personne sur terre à pouvoir enclencher des mécanismes chez toi. Certaines personnes susciteront des réactions émotionnelles de ta part, mais toi seul sais les interpréter et en faire quelque chose de productif.

## **Une fois que tu es d'accord avec toi...**

Prends du temps pour toi, avec toi. Nous parlons d'actes les plus simples d'une journée et fais le vide.

Écoute-toi plus profondément, sois attentif à ce que tu ressens, regarde comment ton

corps réagit, ton souffle se coupe, ton estomac se crispe, tes mains transpirent, ton cœur s'accélère et c'est des centaines, des milliers de sensations à travers lesquelles ton corps te parle en fonction de ce que tu vis.

Au plus, tu prendras ces moments avec toi-même au mieux, tu y arriveras. Quel que soit l'obstacle de ta journée, l'épreuve à accomplir, le moment agréable que tu vis, les personnes qui t'entourent, celle que tu vas rencontrer, les moments de pause, les moments de stress. Ton corps réagit et te parle.

## **L'interprétation...**

Analyse. En fonction du moment que tu traverses et de la façon dont tu la ressens, tu vas pouvoir progressivement comprendre, te comprendre.

Il n'y a aucun lexique tout fait, les réactions appartiennent à chacun et nous réagissons tous différemment aux choses de la vie. Si je

dois prendre un exemple au hasard. J'ai une tendance à refuser systématiquement les grands comités, que je connaisse tout le monde ou pas d'ailleurs. Les foules ce n'est pas mon truc et j'ai accepté ça encore plus fort depuis que j'ai appris à m'écouter. Je ne suis pas une personne asociale, j'aime les gens, j'aime découvrir les gens et j'aime autant être seule qu'entourée. Mais je sais qu'une fois qu'il y a trop de personnes dans un même espace, je suis pleine d'émotions, de ressentis, d'excitation et c'est quelque chose qui pour moi n'est pas forcément évident à gérer pendant ce moment-là et qui me prend du temps à remettre en place après. Du coup, je refuse si j'ai la possibilité où je prends un jour avec moi-même juste après. Parce que j'ai appris à m'écouter, à dire non et à vivre ce que j'aime pleinement. Mais tout le monde ne réagit pas de la même façon, c'est pour ça qu'il n'y a pas de méthode toute faite.

**Des astuces...**