



# Qui serais-tu sans ton histoire ?

## « ÉCRIRE SA PROPRE HISTOIRE »

---

J'ai mis longtemps à comprendre ce que cette question voulait dire.  
Et aujourd'hui, je la traduis par : « Qui serais-tu sans ton histoire du passé ? »

Je la saisis comme une invitation à se tourner vers son futur.

Notre tête nous pousse trop souvent à revenir sur le passé.

Vivre sans le passé joyeux et constructif, car il n'est plus.

Vivre sans le passé souffrant, douloureux, rugueux,  
car il nous fait de nouveau souffrir, ici même, dans cet instant présent.

Qui serais-tu sans ton histoire ?

Qui voudrais-tu devenir sans cette histoire ?

Et qui veux-tu incarner demain ?

Que veux-tu vivre, à partir de maintenant ?

Sauras-tu laisser l'ancienne histoire pour en inventer une nouvelle ?

Laisseras-tu ta mémoire te laisser tremper dans le passé et polluer ton futur ?

C'est ce que l'on fait tous.

C'est ce que j'ai fait longtemps, si souvent, ressassant les chagrins car je ne savais pas faire autrement.

Puis quand j'ai su, j'essayais et je ne pouvais pas, je revenais sans cesse à l'ancienne histoire.

Désœuvrée, impuissante et cherchant à contrôler, à prendre une revanche sur ce qui s'était passé.

Un truc de fou.

C'est la façon dont fonctionne notre cerveau après une déception.

Et un jour, on y arrive un peu mieux.





Voilà l'autre histoire que je cherche à écrire. Il suffit de poser l'intention. De ressentir les émotions que l'on souhaite vivre dans le futur, d'y croire, de faire confiance et de cultiver la persévérance déterminée d'une championne !



Je voudrais garder un cœur en été.  
Rester émerveillée devant le soleil qui se lève,  
se couche et laisse la place à la lune.  
Je voudrais savourer chaque instant.  
Colorer la vie de joie et de sourires.  
Je voudrais lever les voiles, et inviter les miracles.  
Je veux vivre avec la joie,  
La confiance,  
L'abandon,  
L'émerveillement,  
Et mon pouvoir créateur.  
C'est par là que commence le voyage !



*Transformer nos émotions limitées en émotions supérieures.  
Passer d'un mode de survie à une vie de création.  
Et j'ai découvert des formules magiques qui le permettent !*