



ISABELLE DE BORCHGRAVE NOUS CONFIE UNE PHRASE  
QUI L'INSPIRE

# 'On a deux vies: la deuxième commence quand on se rend compte qu'on en n'a qu'une'

CONFUCIUS

Notre GAEL Guest a tant d'idées à concrétiser que la priver trop longtemps de ses pinceaux la met à l'épreuve. "J'ai largement passé l'âge de croire qu'on a toute la vie devant soi. Pour moi, remettre à plus tard, c'est courir le risque – affreux ! – de ne rien faire de sa vie."

EN PLEINE PRÉSENCE  
'LES PHILOSOPHES  
DE L'ANTIQUITÉ  
PROPOSAIENT DE  
PENSER CHAQUE  
JOUR À LA MORT'



**Ilios Kotsou, spécialiste de la psychologie positive.** Ne vivons-nous pas trop souvent comme si nous étions immortels, en consacrant beaucoup de temps et d'énergie à ce qui, à l'échelle de notre vie, ne représente qu'un détail, et en tous cas pas l'essentiel? Entre prises de tête pour des brouilles, délais professionnels impossibles à tenir, projets et exigences d'un quotidien bien rempli, on pourrait bien risquer de passer à côté de ce qui compte vraiment. Penser à la mort, et en particulier à la nôtre, c'est le genre de chose qu'on essaie d'éviter, d'oublier. Dans la Grèce antique, les philosophes proposaient à leurs élèves d'y penser quotidiennement. Sans tomber dans le morbide, se rappeler que nous ne faisons que passer, n'est-ce pas un bon moyen d'être pleinement présents à notre vie et de célébrer tout ce qu'elle a à nous offrir? Avec cette conscience aiguë de la valeur de l'instant présent, on savourera d'autant mieux les

petits bonheurs quotidiens, on se rappellera de dire aux gens qu'on aime qu'on les aime.

Savoir que la durée de notre présence sur Terre est incertaine nous permet de mieux en goûter chaque moment et de revenir à l'essentiel. Conscients de la fragilité de la vie, nous arriverons mieux à relativiser ce qui nous arrive et à prendre du recul face aux contrariétés, difficultés et drames qui jalonnent et bousculent notre existence.

Ilios Kotsou étudie comment notre relation aux émotions peut nous permettre d'avoir une vie plus ouverte, plus heureuse.  
[www.emergences.org](http://www.emergences.org)

DE VIES MULTIPLES À VIE SINGULIÈRE  
'QUELS SONT VOS NON NÉGOCIABLES, LES MOTEURS PROFONDS QUI SOUTIENNENT VOS CHOIX?'



**Anne-France Wéry, coach.** Une, deux, huit, quinze vies s'entremêlent, s'entrecroisent ou se percutent en nous. Entre nos vies professionnelles, familiales, amicales, personnelles, il est temps de trouver l'équilibre qui sera le fil rouge de notre vie, l'unique et singulière! Elle naîtra vraiment grâce à notre voyage intérieur. Pour ma part, je suis particulièrement à la rencontre de mon équilibre de vies au pluriel lorsque je rencontre les coachés: là, tout est connecté, la frontière privé/professionnel se dilue, les casquettes à porter sont multiples et les expériences s'enchaînent.

L'équilibre intérieur est offert à celui qui prend le temps d'aller à sa rencontre, au-delà de l'égo, de l'image et des masques qui sonnent faux. C'est partir

de soi, pour aller au plus près, au plus vrai. C'est identifier le fil rouge qui relie chacun de ses pas.

Demandez-vous quel est votre véritable ADN, quels sont vos «non négociables», les moteurs profonds qui soutiennent vos choix. Votre mantra personnel, votre formule unique pour vivre vos vies dans une vie, se définit grâce à trois questions :

1. Quelles sont les 3 caractéristiques, ressources les plus ancrées en vous?
2. Comment les traduisez-vous en projets de vie?
3. Quelle serait votre phrase cadeau?

Anne-France Wéry est experte en relations humaines. Fondatrice de Pré-face, elle y développe l'hédo-performance, une approche qui allie le sens, le plaisir et la performance.  
[www.pre-face.be](http://www.pre-face.be)

ACCUEILLIR LE PASSÉ  
'ÉCRIRE NOS REGRETS PERMET DE SAISIR LEUR MESSAGE PUIS DE LES LAISSER DERRIÈRE'



**Marina Blanchart, psychologue.** Le passé peut malheureusement nous hanter à travers des regrets, des questions, des doutes. Il peut nous envahir et nous empêcher de nous concentrer sur la seule vraie réalité, celle du présent, celle qui est notre unique vie. Marie consulte car elle ne peut s'empêcher de revenir sur ses choix, ses actes et ses paroles passés. Elle tente de s'en distraire mais n'y parvient pas. Je lui propose d'accorder une heure par jour à ce passé invasif, une heure pendant laquelle elle écrira ses regrets et ses remords, sa

tristesse, sa colère et ses questions. Une heure dans le passé contre 23 dans le présent. Comme le paratonnerre permet de concentrer l'énergie de la foudre et de l'écouler à la terre, cette heure d'écriture permet de rendre au passé ce qui lui appartient, afin de vivre le présent et de construire le futur.

Plus tard, Marie revient avec l'envie de vivre sa vie actuelle pour en faire un passé de plus en plus agréable à écrire. Dès lors qu'elle s'autorise à laisser ses doutes et ses regrets prendre une juste place et qu'elle se permet ainsi d'en tirer des leçons, elle redécouvre la possibilité d'être dans le

moment présent et dans la construction du futur.

Chasser nos pensées et leur fermer la porte les conduit à se renforcer, jusqu'à nous empêcher de vivre le jour qui est. Les accueillir, au contraire, leur permet de s'écouler et de nous transmettre leur message. À nous, un quotidien plus serein!

Marina Blanchart est spécialiste en thérapie brève stratégique. Elle a fondé et dirige le centre Virages.  
[www.virages-consultations.com](http://www.virages-consultations.com)