TARA SCHUSTER

Écris tes p*tains de pages du matin

Le rituel n°1 pour révéler la ninja qui est en toi

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR CHRISTOPHE BILLON

#sans filtre
des Éditions Jouvence

De la même autrice aux Éditions Jouvence
*Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence
Périménopower, Katarina Wilk
Tu veux vraiment t'installer à la campagne ?!, Aurélie Delahaye
PTDR : Pour une Thérapie du Rire, Julie Mamou-Mani
Ça va aller !, Daisy
Ça ne se fait pas d'en parler, Dr Yael Adler
Les Chroniques de Double-Clic, Jean-Louis Dufloux
Ça va merveilleusement bien, Ruby Elliot

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-540-8

Cet ouvrage reprend partiellement le contenu de *Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs,*
Titre original : *Buy yourself the f*cking lilies: and other rituals to fix your life, from someone who's been there.*
Autre titre : *Buy yourself the f*cking lilies.*
© Éditions Jouvence pour l'édition française, 2021.
© Tara Schuster, 2019, New York : Dial Press.
Cette traduction est publiée en accord avec The Dial Press,
une marque de Ramdon House, une division de Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais par Christophe Billon
Couverture : Frank Pitel
Illustrations couverture et intérieur : Jess Phoenix
Mise en page intérieure : Frank Pitel
Photographie de l'autrice : © Sarah Coulter

Je m'appelle

.....

et je m'engage

le .....

à .....

à écrire ces p*tains de pages

chaque matin ;

parce que je le vaux bien !

Sommaire

Introduction 9

1. Dialoguez avec votre « moi » profond 17
2. Baissez les armes contre vous-même 37
3. Déterrez vos vieilles blessures pour mieux les soigner 45
4. Accordez-vous du temps et tenez le pari d'écrire TOUS les matins 61
5. Abandonnez votre anxiété et lâchez vos croyances limitantes 69
6. Laissez libre cours à vos rêves les plus étincelants et prenez votre histoire en main 81
7. Cultivez la gratitude et remerciez sans compter ... 95
8. Chassez votre enn(a)mie intérieure 127
9. Prenez confiance en vous et travaillez votre estime de vous-même 143
10. Déterminez vos principes de vie 153
11. Rapprochez-vous de la meilleure version de vous-même 163
12. Soyez gentille avec vous 171
13. Ne prenez pas SYSTÉMATIQUEMENT les choses pour vous 181

Le petit mot de la fin 201

Introduction

Bonjour, chère amie !

C'est un réel plaisir de me retrouver à vos côtés ! Laissez-moi vous dire que j'adore votre coiffure aujourd'hui. Je précise que d'habitude, elle me plaît également, mais aujourd'hui, elle est tout simplement parfaite !

Après la parution de mon ouvrage à succès *Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs,* vous avez été nombreuses à m'envoyer des SMS, des lettres, des courriels et des signaux de fumée venant du monde entier. Beaucoup d'entre vous m'ont confié que depuis qu'elles exécutent de petits rituels comme l'expression de leur gratitude et depuis qu'elles apprennent à s'accepter petit à petit, à se faire honneur et même à s'aimer, elles sont parvenues à vivre une vie qu'elles adorent, et non une existence qu'elles se contentent de traverser. Au lieu de fuir la vie, elles la dévorent. Parmi tous les rituels, celui qui a aidé la plupart des lectrices est la séance d'écriture quotidienne, à savoir « les pages du matin ». J'ai également constaté que c'est l'habitude la plus compliquée à mettre en œuvre.

« Écrire UNE page ENTIÈRE, voire plus, chaque jour ? Je n'ai même pas le temps de boire un verre d'eau », m'a envoyé une lectrice ! JE VOUS COMPRENDS. *Croyez-moi.* Au départ, je n'avais pas du tout envie de m'adonner à la rédaction de ces pages du matin. Cette idée me paraissait

débile et j'avais le sentiment de perdre mon temps, mais je m'y suis mise parce que j'avais un besoin urgent de me sauver la vie. Je vous explique.

Quand j'avais 25 ans, j'étais une vraie catastrophe ambulante dépressive. J'étais douée dans mon travail, mais « nulle » dans la vie. J'étais une brillante dirigeante à la télévision, remerciée aux Emmy Awards. J'étais la tête d'affiche d'une chaîne qui produisait *The Daily Show* et *South Park*. Vu de l'extérieur, j'avais « réussi ». Mais au fond de moi, j'envisageais sérieusement d'attenter à ma vie. Voyez-vous, j'avais grandi au sein d'un foyer coupable de négligence et de maltraitance psychologique. Tout ce qui entrait au sein de ce foyer mourait. Tous les animaux de compagnie, toutes les plantes déjà présentes au moment de l'achat de la maison, tous mouraient à cause du manque d'attention de mes parents. J'ai réussi à m'en sortir, mais mon passé avait fait de moi cette fille bonne à rien, anxieuse et qui sanglote sans arrêt. Je ne comprenais pas d'où pouvaient venir ces émotions qui me rendaient totalement instable.

Me voyant sangloter autour d'un verre de vin alors que je décrivais toutes les raisons pour lesquelles il valait mieux que je me donne la mort, une amie bien intentionnée me suggéra de tenir un journal afin d'entrer en contact avec mon « enfant intérieur » et de panser mes blessures les plus profondes.

« Entrer en contact avec mon enfant intérieur ? » ai-je demandé d'un ton méprisant. « Est-ce qu'il faut aussi que j'achète un chapelet tibétain et que je rencontre le Dalaï-Lama ? » ai-je ajouté en me moquant.

Je considérais que tenir un journal était LA PERTE DE TEMPS la plus stupide et égoïste qui puisse exister. Je pensais également que mon amie était complètement à côté de la plaque – elle était « de bonne famille », née avec une cuillère d'argent dans la bouche. Que savait-elle de moi ? J'ai été une enfant victime de négligence, d'accès d'anxiété SÉVÈRES et de dépression. Un journal stupide ne pouvait pas gérer cela ! Mais dans la mesure où, les *bons jours,* je pleurais seule dans mon bureau, me soignais à coup de joints et d'alcool le soir, puis répétais ce cycle infernal le lendemain, j'ai décidé d'essayer cet exercice d'écriture. J'ai tenté rien que pour me sentir supérieure à mon amie lorsque ce rituel ne manquerait pas de se solder par un échec cuisant !

L'idée derrière ces pages est la suivante : chaque matin, avant d'avoir pris le temps de réfléchir, d'aller sur Instagram, de vérifier combien de « J'aime » a récoltés votre photo postée sur Facebook, avant même de consulter vos emails et de vous occuper de votre magnifique progéniture si précieuse et agaçante à la fois, vous crachez vos pensées sur une page minimum. **Chaque matin. UNE page minimum. Interligne simple. Vous gribouillez simplement ce qui**

vous vient à l'esprit, sans modifier, sans réfléchir, sans vous inquiéter.

Avant de revenir dans le monde extérieur, vous couchez sur le papier vos pensées les plus intimes. Vous plongez au cœur de votre être. Vous vérifiez comment VOUS VOUS sentez vraiment et ce que VOUS désirez réellement. Vous ne vous corrigez pas, vous ne vous arrêtez pas, vous ne *réfléchissez* pas. Vous déchargez simplement tout ce qui tourne en boucle dans votre tête et qui a besoin d'espace. Cet exercice quotidien vous aidera à prendre conscience de vous-même et à faire naître le pouvoir de comprendre et de reformuler votre propre récit.

Je vous rassure, mes pages du matin n'étaient pas très glorieuses au départ. « Comment as-tu pu te retrouver bourrée à ce point, hier soir ? » ; « POURQUOI MATT NE RÉPOND PAS À MES SMS ?! »... Voilà le genre de pensées géniales que j'écrivais. Mais au fil du temps, des vérités bien plus importantes ont commencé à émerger : « Tu veux devenir auteure, mais tu ne sais pas te vendre » ; « Tu voudrais bien penser que ton enfance était «normale», mais ce n'était pas le cas, et plus tu nieras cette réalité, plus tu souffriras pour guérir de cette blessure » ; « Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs, tu adores les fleurs. Ce n'est pas un bouquet à sept euros qui va te mettre sur la paille et ça ne fera pas non plus de toi une personne extravagante. Tu les mérites. Va t'acheter ces p*tains de fleurs ! » Plus je noircissais ces pages du matin, plus je partais à la rencontre

de mon moi le plus intime. Pas la version de moi-même que j'affichais au travail, pas l'image de moi-même que je façonnais sur Instagram, mais la véritable Tara.

Cela fait maintenant dix ans que j'effectue cet exercice d'écriture matinal et je peux vous dire que, plus que n'importe quel autre rituel, thérapie ou médicament, il m'a offert une santé mentale et une stabilité dont je n'aurais même jamais osé rêver.

Dans ce journal, je vais vous donner les astuces et rituels qui ont aidé des lectrices des quatre coins du globe à mieux se cerner et à guérir de leurs blessures les plus intimes. En utilisant ce livre, vous allez améliorer votre conscience de vous-même en échangeant avec votre âme – en recevant les messages sournois de votre moi le plus intime. Vous allez mettre au jour des schémas que vous êtes capable de modifier. Et enfin, vous allez entrer en contact avec l'esprit d'Oprah, cette partie de vous-même qui souhaite voir les choses en grand et vivre une existence que vous apprécierez vraiment !

Je comprends qu'il soit compliqué de se mettre à écrire ces pages du matin, mais ce n'est pas *si difficile* en fait. Ce qui est *vraiment difficile,* c'est de vivre une petite existence qui ne vous permet pas d'apprendre à vous connaître. *Ça, c'est difficile.* La souffrance, c'est d'ignorer, de réprimer, de noyer sous l'alcool et la drogue les problèmes enfouis en

vous ayant vraiment besoin d'être résolus. Mais passer du temps chaque jour avec votre joli carnet et vos pensées ? Vous vous devez bien ça. Et je resterai à vos côtés tout au long de ce périple.

S'il vous plaît, partagez au fur et à mesure le contenu de vos pages du matin à l'aide du #mespagesdumatin. Envoyez-moi des photos de votre magnifique journal. Comme des centaines de milliers de lectrices dans le monde, je noircis moi aussi mon journal pour que notre fichue existence change. Le moment est venu de vous APPROPRIER votre histoire. Le moment est venu de décider qui vous êtes et ce que vous souhaitez changer dans votre vie. Le moment est venu d'écrire vos p*tains de pages du matin !

Êtes-vous partante ? Êtes-vous d'attaque pour apprendre à mieux vous connaître ? Êtes-vous prête pour vous en mettre plein la vue et entamer une existence qui vous plaît *vraiment ?*

Bien sûr que vous êtes prête ! Il nous suffit, vous et moi, de nous mettre à écrire ensemble chaque matin.

Je vous aime tellement que, si je vous rencontrais dans la vraie vie, je pourrais bien essayer de vous embrasser !

Grosses bises,

Tara $chuster

1

Dialoguez avec votre « moi » profond

Parfois, se mettre à tenir un journal peut sembler vraiment intimidant. Par où commencer ? *Par là où vous en êtes, chères lectrices !*

Voici quelques **phrases incitatives** qui faciliteront vos débuts dans l'écriture.

Jour 1

« Aujourd'hui, voici ce que je ressens dans mon cœur… »

Continuez d'écrire jusqu'à ce que vous ayez fait le tour de tous les sentiments éprouvés à ce moment.

Écris tes p tains de pages du matin

Jour 2

« Aujourd'hui, voici dix choses que j'aime chez moi… »

Si cela vous paraît incroyablement difficile, vous DEVEZ malgré tout le faire. Vous devez dresser cette liste. Quand vous aurez terminé, je vous prie de me l'envoyer. Je sais à quel point il est difficile de noter ce qui vous plaît en vous et je serai fière/heureuse/enthousiaste de lire votre prose !