

Cécile Kapfer

*Réinventer
sa vie
est possible à tout âge*

12 points clés pour vivre intensément

JouVence

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Introduction	15
 1. ÊTES-VOUS PRÊT À VOUS RÉINVENTER ?	 23
De l'importance de se sentir suffisamment bien pour réinventer sa vie	25
Que veut dire pour vous « se sentir bien » ?	27
Se sentir bien nous rend-il plus vivants et heureux ?	29
Réinventer sa vie ?	32
À quel âge peut-on se réinventer ?	35
 2. SUBIR SES ÉMOTIONS OU SE <i>BOOSTER</i> GRÂCE À ELLES ?	 37
Êtes-vous l'esclave de vos émotions ?	40
Des émotions en excès ?	41
Mes émotions m'échappent.	44
Émotions inconscientes ou intenses ?	48
 3. NE PLUS ÊTRE L'ESCLAVE DE SES HABITUDES, DE SES CROYANCES ET DE LA MORALE	 59
Êtes-vous esclave de vos habitudes ?	59
Les croyances limitantes	63
De l'utilité de vivre ses propres expériences	65
La morale	67
Être pragmatique et concret avec soi	68

4. QUE FAIRE DE TOUTES VOS PENSÉES ?	73
Expérimenter l' <i>extra-ordinaire</i>	77
Pensées biaisées du passé et du futur.....	79
 5. LA PEUR, OBSTACLE OU TREMLIN ?	 85
Pourquoi a-t-on peur ?	86
Quelle place occupe la peur dans ma vie ?	88
Derrière une peur ou une phobie se cache autre chose	92
Une transformation pour vivre quoi ?	93
Y aurait-il un âge idéal pour réinventer sa vie ?	94
Qu'est-ce que la peur pointe chez l'être humain ?	98
 6. ÊTRE À L'ÉCOUTE DES SYNCHRONICITÉS DE VOTRE VIE	 101
Tout est synchronicité dans la vie	102
Qui rencontrons-nous ?	105
Rencontre et synchronicité	107
Les synchronicités nous réinventent	111
 7. CESSEZ DE VOUS COMPARER ET LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL !	 113
Se comparer.....	113
Le cas de François : le « virus » de la comparaison	114
Le cas d'Hélène : vivre pour soi.....	116
Le cas de Jacques : une métamorphose réussie.....	116
Le cas de Christine : l'importance du lâcher-prise	118
Interdépendants et autonomes.....	119
Comment sortir du mécanisme de la comparaison ?	124

8. CANALISEZ VOTRE (HYPER)SENSIBILITÉ.....	127
Le trio corps-mental-énergie.....	127
Pourquoi hypersensible ?	129
Le cas de Véronika : suivre son intuition	130
Une sensibilité exacerbée	132
Le cas de Marie-Amélie : sortir de sa coquille	133
Le paradoxe de l'hypersensible	134
Se réinventer, une façon de vivre ?	136
Se réinventer pour vivre.....	137
Apprendre à vivre ce que l'on n'a pas appris.....	139
Canaliser son hypersensibilité ?.....	140
 9. VIVRE LES « PETITES » CHOSES DE FAÇON GRANDIOSE.....	 143
Qu'est-ce que vivre ?.....	143
Comment vous sentez-vous vivant et intense ?.....	144
Comment l'envie de se réinventer nous vient-elle ?	146
Le processus de se réinventer, un outil de métamorphose	147
Se réinventer pour se libérer d'une souffrance ?.....	150
Se réinventer pour une autre vie ?.....	151
Se réinventer pour vivre !.....	154
Vivre ce qui est à vivre ici et maintenant	157
 10. SE PRENDRE EN MAIN SEUL OU SE FAIRE AIDER ?	 159
Pourquoi se réinventer ?	
Réinventer sa vie pour vivre quoi ?.....	162
Quel est mon besoin, mon désir, mon intention ?	164
Qu'est-ce que je veux ou ne veux plus vivre ?.....	165
Qu'a-t-on besoin de changer en soi ?	167
Notre imagination et le champ des possibles	168
Prendre conscience d'une transition nécessaire.....	171

Se réinventer vers un nouvel équilibre	173
Plus qu'un chemin linéaire, la vie est un chemin au sein d'une arborescence	174
11. ÊTRE AU CLAIR AVEC SOI ET SE FAIRE CONFIANCE, UN DOUBLE ENJEU POUR UNE VIE INTENSE	179
Comment le flou et la gestion du flou sont-ils sources de confusion ?	179
Pourquoi la confiance en soi ne suffit-elle pas ?	182
Le manque de clarté met en péril la confiance en soi	184
Se faire confiance pour se réinventer	185
Manque de confiance en soi et manque de clarté avec soi-même	187
Une confiance en soi équilibrée passe par un certain bien-être	189
Avoir confiance en soi juste ce qu'il faut	190
12. SE RÉINVENTER ET LA JOIE D'EXISTER	191
Être heureux d'exister	191
Se réinventer pour exister différemment	193
Se réinventer pour être soi	195
Se réinventer ou une jeunesse éternelle ?	196
La joie de se réinventer	199
Se réinventer rend plus heureux	202
CONCLUSION	205
POSTFACE	211
BIBLIOGRAPHIE	213

AVANT-PROPOS

La vie est un cadeau. Chaque matin, nous devrions nous réveiller en reconnaissant la chance immense dont nous jouissons d'être en vie. Les bouddhistes parlent de la précieuse existence humaine en tant que merveilleuse opportunité pour nous éveiller à notre vraie nature. À y regarder de plus près, la nature spontanée de l'être humain qui vient au monde est d'être heureux et joyeux : le tout petit d'homme nous montre la joie que nous avons bien souvent oubliée. Que s'est-il donc passé pour que nous ayons oublié d'être joyeux d'exister ? Comment avons-nous pu nous égarer à ce point ?

Un état de joie permanent et inconditionnel, donc sans motif particulier, apparaît même suspect pour beaucoup. Pourquoi ? Il est tout de même étrange que nous ayons besoin d'un motif valable pour être joyeux, non ?

Je me souviens qu'enfant, la joie était toujours là. En grandissant, les choses se sont gâtées parce que j'étais en décalage avec mes aspirations. Heureusement, il y a eu des moments quasi extatiques où je ressentais la joie de vivre, où j'étais la vie... Les années passant, j'ai retrouvé ce bonheur d'exister, une sorte de frisson indescriptible qui parcourait tout mon être. Cette sensation qui est là, cette énergie qui se vit, c'est de la vie, c'est tout.

En tant que psychologue, l'idée de ce livre m'est venue d'interrogations récurrentes de la part de patients et d'auditeurs à mes conférences. J'essaie de leur apporter des réponses à travers douze chapitres où la vie occupe une place centrale. Je parle d'expériences traversées et vécues par des personnes réelles et m'inclus dans les développements qui suivent, d'où l'emploi du « nous ».

Dans les exemples que je donne et qui concernent des femmes et des hommes de tous âges, l'anonymat de chacun est préservé et les histoires ont été simplifiées, mais leur sens a été conservé.

J'ai toujours cherché à comprendre les êtres humains, et les aider est une vocation. En devenant thérapeute, j'ai réalisé un désir profond et incontournable. Dans ce livre, j'essaie d'être au plus juste dans l'usage des mots que j'utilise, mais la langue française ne se plie pas forcément à certaines nuances, à partir du moment où l'on sort du champ intellectuel. C'est la seule limite à l'exercice d'écriture, notamment lorsqu'on fait appel aux ressentis plutôt qu'aux concepts, qui éloignent toujours de la réalité.

Vous avez besoin d'être éclairé sur ce que vous vivez? Ce que vous ne pouvez découvrir ni par l'éducation, ni dans les livres, ni sur Internet, mais plutôt à la flamme de votre vie personnelle. Ces « choses » qui vous font vibrer, vous sentir bien, à l'aise, vivant... Les sages ont souvent cet à-propos d'en parler, de les mettre en lumière. Je suis dans la gratitude d'en avoir rencontrés. Mes années de psychanalyse m'ont permis d'entrer dans le vif du sujet. Votre expérience est sans doute différente? Il n'y a pas de recette pour se réinventer. Vous êtes unique, votre parcours est unique, vos doutes, vos craintes, vos aspirations, votre situation vous rendent absolument unique. C'est pourquoi vous avez besoin d'être accueilli, écouté et compris là où vous en êtes, car vous avez besoin de vous ancrer dans le réel de votre vie pour pouvoir vous réinventer dans quelque chose qui vous fait envie et vous inspire sérénité, joie, bonheur.

Mon propos ne se veut ni intellectuel ni théorique, même s'il peut le sembler à certains moments. Les choses sont abordées sous un angle plutôt concret et clinique, c'est-à-dire fondé sur ma propre observation impliquée dans le contexte d'une vie consacrée à prendre soin des autres. La vie est le meilleur terreau

qui soit, car c'est dans son giron que l'on se transforme lentement, en douceur.

Vous avez 20 ans, 30 ans, 40, 50, 60 ans ou plus ? Vous avez besoin de retrouver du peps dans votre vie ? Vous vous sentez las de situations qui semblent stagner ou s'éterniser ? Vous avez envie de redynamiser votre vie, de lui donner un nouveau souffle ? Vous vous demandez si vous pouvez changer de vie ? Ce livre est pour vous. Il vous aidera à penser, à imaginer, à construire, une vie plus intense.

Mis à part le premier chapitre, les onze suivants peuvent être abordés dans n'importe quel ordre en fonction de l'inspiration et du besoin du moment. À coup sûr, il est plus facile de commencer par le commencement : certaines dispositions sont un préalable pour envisager de réinventer sa vie. Je l'ai vérifié chez d'autres et en moi-même, la vie est un miroir bien plus réel que nos pensées. La vie nous modèle selon ce que nous voulons secrètement. Nous ne sommes pas le maître du monde, en revanche nous sommes chacun le gérant de notre propre monde. La vie nous fait ce cadeau d'avoir un corps-mental-énergie¹ qui nous permet de nous sentir vivants et heureux.

Accueillez mes propos davantage avec votre ressenti qu'avec votre intellect. Car réinventer sa vie n'est pas se construire une vie idéale, abstraite et coupée de la réalité. Il s'agit plutôt de se réaliser en tant qu'être humain, à l'acmé de soi-même, c'est-à-dire épanoui dans le ou les domaines où vous ressentez le besoin,

1. Je désigne par corps-mental-énergie l'association interactive et en synergie du corps physique, support des sens et des sensations, du mental, support de l'activité intellectuelle au sens large, et de l'énergie, comburant du corps et du mental sans lequel il n'y a pas de vie possible, et qui permettent ensemble la vie d'un être humain.

l'envie de vous investir et de vous impliquer vraiment. Car, quoi que vous en pensiez, vous excellerez dans ce pour quoi vous êtes doué, et vous êtes en principe doué dans ce que vous aimez. C'est quelque chose que vous pouvez découvrir à tout moment de votre vie.

Le temps que cela demande pour se réaliser, se libérer, se révéler importe peu. Ce qui importe, c'est ce que l'on ressent. Il n'y a aucun passage obligé, aucune voie idéale. Il y a juste la réalisation de sa propre vie en fonction de qui vous êtes. C'est une base assez solide pour vivre avec intensité...

INTRODUCTION

Indépendamment de son âge, tout être humain a besoin de se remettre en question dans sa vie personnelle, affective, professionnelle ou spirituelle. C'est un besoin de renaître à soi-même, de se sentir plus vivant et surtout plus en adéquation avec soi.

Si le contexte actuel appelle une certaine sagesse, il impose à chacun la nécessité d'être solide intérieurement pour ne pas se laisser envahir par trop d'émotions. Plus que jamais émerge une aspiration à faire bouger les choses, et parfois, à revoir sa façon de vivre, avec qui, comment, dans quel cadre et dans quel but. Ce livre se veut une modeste contribution pour accompagner ceux qui s'interrogent ou s'inscrivent dans ce mouvement, en proposant des pistes pour faire évoluer leur vie personnelle et préserver un équilibre précieux pour mener une vie intense et joyeuse malgré les aléas ambiants.

La vie est ce que nous en percevons, disent les sages. Aujourd'hui, on se sent dans un monde en quête d'un fonctionnement différent, qui passe par la mise en question de nos modes de vie: trouver un nouvel alignement plus en phase avec la nature, plus en cohérence avec nos réels besoins quotidiens, plus à l'écoute de notre ressenti. S'agit-il d'un feu de paille ou la situation révèle-t-elle quelque chose de plus profond qui tend à se concrétiser? Et vers quoi? Qui peut savoir? Des groupes se forment çà et là pour apporter des changements dans la façon de consommer, de se comporter au quotidien, de vivre certaines valeurs, de mettre plus d'humanité dans nos relations... Tout se passe comme si une prise de conscience se faisait, face au caractère éphémère de la vie, face à la vulnérabilité des humains.

De nouvelles aspirations se font jour, de nouveaux besoins s'expriment sur le devant de la scène médiatique; chacun essaie de valoriser les fondamentaux de la vie en termes de solidarité face à un individualisme dominant qui nécessite de nouvelles prises de conscience.

Parmi les fondamentaux qu'il faut rappeler, il y a le fait d'être en vie, de se sentir vivant, d'être suffisamment bien dans sa tête et son corps pour profiter de la vie plutôt que de la subir. Il y a aussi le désir de réalisation, parfois si fort qu'il peut conduire à vouloir changer de vie. Ce désir peut être stimulé du fait d'une insatisfaction, d'un *burn-out*, des suites d'une maladie, d'une rupture, d'une envie de passer à autre chose. Le besoin de se réinventer et de faire la révolution dans sa vie existe à l'état latent chez chacun d'entre nous. C'est un besoin de renaître à soi-même, de se sentir exister, d'être plus en adéquation avec qui l'on voudrait être.

C'est parfois la réalisation d'un désir qui remonte à l'enfance, parfois une vocation qui se révèle à un moment donné, parfois un changement professionnel, parfois une séparation du couple, ou au contraire une rencontre qui sert de déclencheur, parfois aussi, c'est un revirement intime brusque et sans appel. Chacun est unique, d'une unicité qui est intéressante même si elle pose question et peut agacer aussi. Peu importe. Ce qui semble s'imposer à nombre d'entre nous dans la période actuelle, c'est le désir ou l'opportunité de concrétiser un rêve ou de vivre ce que l'on n'avait pas osé vivre jusqu'alors, parce que l'on était trop sous l'emprise d'un rythme effréné, de principes, de certitudes qui nous absorbaient et nous tyrannisaient au lieu de nous servir de tremplin pour une vie plus joyeuse et intense. Il y a donc chez beaucoup un désir, parfois qualifié de fou, de changer de vie, de faire autre chose de sa vie, en un mot... de se réinventer.

Seulement, pour ce faire, il nous faut à tout le moins en tant qu'être humain, nous sentir suffisamment stables émotionnellement. Sinon notre projet sera plombé par une énergie erratique, tantôt en excès, tantôt en berne, un mental qui fait des siennes, un corps qui se fatigue. Pour être en mesure de mettre en œuvre quelque chose qui nous tient à cœur, il faut que le trio corps-mental-énergie soit équilibré et harmonieux, sinon notre expérience risque de tourner court.

Nous avons besoin de nous sentir bien pour pouvoir vivre dans notre époque, en profiter et jouir de la vie. C'est un préalable. Sinon, nous risquons de devenir agressifs avec les autres et envers nous-mêmes, de déprimer ou d'être dans l'évitement de ce qui nous dérange. Alors on n'arrive à rien de pertinent et on se gaspille. Et l'âge n'y change rien. Avec l'avancée dans l'âge et l'expérience, beaucoup de choses deviennent plus compliquées pour certains, mais elles s'allègent aussi pour d'autres. Pour ces derniers, leurs capacités d'adaptation les aident puissamment à vivre des transgressions osées, des revirements surprenants et des changements inédits. Chacun est unique : pour l'un, se réinventer est une vue de l'esprit, pour un autre c'est une réalité vécue, pour un troisième encore, c'est ce qu'il souhaite vraiment et ce à quoi il va s'atteler. De façon plus large, il y a chez un grand nombre d'individus un besoin de se réinventer qui se concrétise tout au long de la vie par de petits ou de grands changements.

L'objectif de ce livre est de permettre à chacun de faire le point, et de prendre la mesure de ce qu'il lui est nécessaire de comprendre pour se mettre dans les meilleures dispositions pour agir. Êtes-vous prêt à réinventer votre vie ? Nous allons voir successivement les douze points clés qui peuvent vous y aider.

Réinventer sa vie ou se réinventer ne se fait pas par magie. Il y a un préalable : pour lancer notre projet sur des bases saines,

il est important de se sentir suffisamment bien avec soi-même ou reconnaître que l'on est suffisamment en forme et que l'on a l'énergie pour le mener à bien. Il nous faut être lucides et réalistes pour cerner nos atouts et nos zones d'ombre.

Ensuite, il faut connaître vos tendances émotionnelles, en particulier celles que vous redoutez, sinon vous vous laisserez mener par elles. Savez-vous les utiliser en votre faveur ? Comprendre vos émotions et la façon dont elles agissent sur vous est important. Comment les vivez-vous ? Avez-vous remarqué que certaines vous plombent alors que d'autres vous *boostent* ?

Autre question à approfondir : nos habitudes de pensée, nos croyances et la morale propre à notre milieu et à notre famille. Compliquent-elles parfois vos projets ? Comment vivez-vous ces relations et ce qu'elles véhiculent ? Est-ce une force, un soutien, une entrave ?

Et quel usage faites-vous de vos pensées ? Grâce au mental, nous disposons de ressources inouïes en termes de puissance de réflexion, de raisonnement, de logique, etc. Cependant, n'avez-vous pas l'impression qu'il prend trop de place ? Vous plaignez-vous de trop penser, de trop cogiter, le jour, la nuit ? Là aussi, la question est importante.

Se réinventer est un processus dont la peur fait partie. C'est une chose qu'il faut pouvoir envisager dans toute sa réalité, car les peurs sont inéluctables. Comment les vivez-vous ? Elles peuvent impacter lourdement vos décisions et vos projets. Connaissez-vous les vôtres ? Comment vous y prenez-vous avec elles ? Culturellement, la tendance est d'éviter la question... on peut voir les choses un peu différemment, non ?

Une autre question à aborder est celle des synchronicités. Ces rencontres fortuites ou ces coïncidences peuvent soulever et réveiller des envies tenues secrètes, et éclairer nos vies sous un

angle imprévu. Elles mettent du piment (de la saveur), du corps (de la sensualité) et du rêve, mais aussi beaucoup de projections et de fantasmes. Comment les accueillir pour se réinventer ?

Se réinventer nécessite de ne pas se comparer à autrui, à son partenaire, à ses amis et à ses propres enfants, car se comparer est un processus très limitant et peut conduire à se retrouver coincé dans son propre labyrinthe intérieur. Se comparer amène à se déprécier ou à se surestimer et agit comme un parasite dans la relation à autrui et à soi-même. Comment alors vivre qui l'on est, et vivre l'autre en tant qu'autre, sans chercher à se comparer ?

Si vous êtes hypersensible, ne le vivez pas comme un handicap. Car l'hypersensibilité recèle aussi un réel potentiel. Toute forme de sensibilité vous rend unique et souvent hors normes. Cela met en jeu le corps et le mental qui sont impliqués et affectés par des aventures et mésaventures où, à force de ne pas se sentir être comme tout le monde, on pourrait se perdre soi-même. Comment alors canaliser cette sensibilité ?

Réinventer sa vie suppose aussi de prioriser ce que nous voulons vivre et privilégier certaines activités au détriment d'autres. L'ego veut du spectaculaire, de l'exceptionnel, de grandes choses ; or notre quotidien est constitué de quantités de petites choses, souvent banales. Ce sont elles qui font la vie quotidienne, qui font notre vie. La différence entre petites et grandes choses n'est qu'une invention de l'ego. Se réinventer remet d'abord en question le quotidien, non pour vivre l'exceptionnel, mais pour vivre sa vie.

Que vous soyez jeune ou moins jeune, vous pouvez parfois vous sentir bloqué dans votre vie. Vous avez le sentiment que rien n'avance, que vos projets doivent être différés. Avez-vous déjà identifié ces blocages ? Face à certaines incompréhensions ou difficultés, vaut-il mieux se débrouiller tout seul ou vaut-il

mieux se faire aider? Contrairement à ce que certains pensent, il n'y a pas d'âge pour cela. Vous vous obligez à toujours faire les choses seul. Le risque n'est-il pas, alors, de tourner en boucle sur vos points aveugles? Se faire aider apporte un recul, un éclairage différent, une remise en question et souvent un gain de temps.

Enfin, comment se réinventer lorsque l'on est dans le flou sur ce que l'on veut vivre et/ou lorsque l'on manque de confiance en soi? Dans le processus de se réinventer, le flou ou le manque de clarté constitue un empêchement majeur qui affecte notre confiance. Mais la confiance en soi, sans être au clair avec soi-même et son projet, risque de nous conduire dans le mur. Il s'agit d'abord de voir où l'on en est, de s'interroger et d'agir en conscience.

Pour finir, avons-nous besoin d'un motif pour nous réinventer? Par insatisfaction? Pour vivre autre chose? Pour être quelqu'un d'autre? Pour une autre vie? Pour se sentir vibrer d'une éternelle jeunesse? Et si, en fait, on se réinventait tout simplement pour être plus heureux? N'est-ce pas là le réel leitmotiv tout au long de nos vies? Chacun est unique. L'essentiel est avant toute chose que l'on se sente joyeux et heureux d'exister. Se réinventer est ainsi un moment hors du temps, une opportunité pour vivre intensément. Il n'y a pas d'âge idéal pour se réinventer.

L'être humain vit de tout ce qui le maintient en vie et le nourrit, donc de tout ce qui l'entoure et qu'il accepte en lui. Chacun a beaucoup à découvrir sur lui-même, pour son bien-être et pour que l'énergie faramineuse qui le traverse ne se retourne pas contre lui. Car c'est exactement ce qui se produit lorsque l'on se stresse, que l'on s'irrite, que l'on devient agressif ou négatif. Plus chacun d'entre nous ira mieux dans sa vie, plus cela contribuera à un mieux-être plus global, à l'échelle de l'humanité, il faut en avoir conscience. À notre époque, il est difficile de faire comme si on

pouvait rester dans l'ignorance de ce que l'on est, de ce que l'on n'est pas, et de faire comme si l'on ne savait pas. Il n'y a rien de moral ici, il y a juste un plaidoyer, un appel à vivre sa vie, plutôt que de la subir.

Comment conclure ces propos autrement que par une invitation à vivre dans la joie tout au long de sa vie et à rester suffisamment ouvert pour se réinventer à tous les moments possibles? Nous avons beau essayer de prévoir et prédire, la vie est plus forte que tout. Ce que chacun d'entre nous vit, quel que soit son âge, ce dont chacun fait l'expérience, est plus concret et parlant que ce qu'il peut imaginer, anticiper, projeter, vouloir. Car avant toute chose, la vie se vit. L'essentiel est de la vivre le mieux possible. Quand bien même nous sommes obnubilés par la peur de vieillir, notre désir de vivre, lui, n'a pas d'âge. Il est omniprésent. Il n'y a pas un âge idéal pour accomplir ce qui nous tient à cœur, la vie se vit au rythme que chacun détermine. Aucune vie ne ressemble à une autre. L'essentiel est que l'on aime sa vie, la préoccupation de l'âge n'est alors plus qu'un épiphénomène. L'important est d'éviter que sa vie ne soit un incessant champ de bataille entre soi et soi. Chacun doit se sentir libre de se réinventer à tout moment dans le domaine qui lui va bien, et dans tous les domaines, pourquoi pas? L'enthousiasme et l'envie sont les tremplins des initiatives les plus originales. La joie est comme le parfum qui émane de soi. Pas une joie béate et naïve, mais plutôt un sentiment de libération qui se déploie et irradie autour de soi. Il n'y a rien à forcer, se réinventer produit la joie qui infusera en vous et se diffusera autour de vous. Les difficultés rencontrées sont autant d'opportunités pour mieux se comprendre et devenir moins mystérieux à soi-même.

J'espère que mon désir de partager mes réflexions, mes ressentis, mon expérience rencontrera votre désir de comprendre,

d'expérimenter et de vivre sans cesser de se réinventer. Que la joie d'exister coule en vous dès votre réveil et à chaque instant de votre vie.

**Il ne s'agit pas de convaincre quiconque
de réinventer sa vie. Mais là où existe
un ferment pour faire grandir cette idée,
elle pourra germer et donner un fruit magnifique.**

Chapitre
1

ÊTES-VOUS PRÊT À VOUS RÉINVENTER ?

Se réinventer ou réinventer sa vie, c'est assumer le processus d'un changement de vie, de métier, de situation et faire ce qui est nécessaire pour réaliser ce processus. Est-ce que cette question vous parle ? Faites-vous partie de ceux qui se sont déjà lancés dans l'aventure de se réinventer ? Avez-vous envie de vous réinventer ? Et enfin, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

La question de se réinventer s'est-elle posée à vous ? Et de quelle façon ? Deux exemples vont illustrer mon propos.

Marine a vingt-cinq ans et l'impression d'avoir vécu déjà plusieurs vies. Elle a fait une grande école de commerce, mais son travail actuel lui semble inintéressant. Après deux années de vie professionnelle, elle a donc décidé de faire une pause : elle a entrepris un tour du monde, interrompu par un souci de santé. De retour chez ses parents pour se soigner, elle prend contact avec moi alors qu'elle étudie la faisabilité de se lancer dans une activité artisanale et de vendre sa production sur Internet.

Flavia a soixante et onze ans, même si elle est toujours aussi passionnée par son activité professionnelle de traductrice, elle décide de démarrer ce qu'elle désigne comme une nouvelle tranche de vie en se consacrant à la sculpture et à la photo.