



Ne crains pas que  
ta vie prenne fin  
un jour mais plutôt  
qu'elle n'ait jamais  
commencé



Laurence Luyé-Tanet



DUNOD

**Couverture:**  
www.atelier-du-livre.fr (Caroline Joubert)

**Illustration:**  
nadiiaz-fotolia.com

**Création maquette intérieure:**  
PCA

**Illustrations:**  
nadiiaz-fotolia.com,  
krasky-fotolia.com,  
Alfmaler-fotolia.com,  
lexver-fotolia.com

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© Dunod, 2017  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN 978-2-10-076199-9





Au début de tout,  
il y a un rêve,  
il y a un désir...

**J**e voudrais vous poser une question: *Si nous cessions tous de claquer la porte au nez de notre vie, qu'arriverait-il? Et si vous cessiez, vous, de claquer la porte au nez de votre vie?*

Je n'ai pas eu envie de faire « un livre de plus », mais de vous transmettre toutes les clés pour que vous ne passiez pas à côté de votre vie. J'ai passé trop de temps à côté de la mienne, alors aujourd'hui je réponds à ma vocation, celle de vous accompagner dans la réussite de votre vie.

Je n'ai rien inventé, j'ai écrit ce livre à partir de mon expérience et de ce que je sais. Au départ, c'est le yoga et le monde de la spiritualité qui m'animaient. Puis j'ai plongé dans ma formation de psychologie et étudié la psychopathologie. J'ai mis de côté certains aspects qui m'étaient chers. Personne ne me le demandait, mais ma manière d'appréhender les choses à l'époque était un peu tranchée et surtout j'avais à cœur d'obéir à certaines de mes croyances. Elles entraient en contradiction avec ce que j'étais, avec ce à quoi j'aspi-

rais, mais pour « être comme il faut », je m'obstinais à suivre une voie « scientifique ». Jusqu'à ce qu'un jour, j'arrive à une certaine forme d'épuisement qui m'a fait envisager de tout abandonner professionnellement.

J'ai rencontré des blocages dans ma vie professionnelle et j'ai aussi eu des moments où ce que je souhaitais au plus profond de moi s'est réalisé. Pourquoi cela fonctionnait à certains moments et pas à d'autres ?

Je me suis interrogée sur la question plus avant car je voulais savoir ce qui était reproductible ou non et comment. Je me suis donc penchée sur ces dynamiques qui sont celles de la réussite et de la motivation. C'est devenu une véritable passion en termes de recherche sur le plan du fonctionnement mental et énergétique et de l'impact dans notre vie. Grâce à des programmes que j'ai suivis aux États-Unis et au Canada, j'ai pu avancer dans mon questionnement. J'ai appris à réajuster certains points de vue pour aller dans le sens de ce à quoi j'aspirais vraiment. J'ai appris à appliquer correctement ce que je savais déjà. J'ai réajusté mon rapport au monde de la spiritualité pour lui donner la place qu'elle a toujours eue dans ma vie. Le changement a été rapide à partir de là et je me suis sentie en accord avec moi.

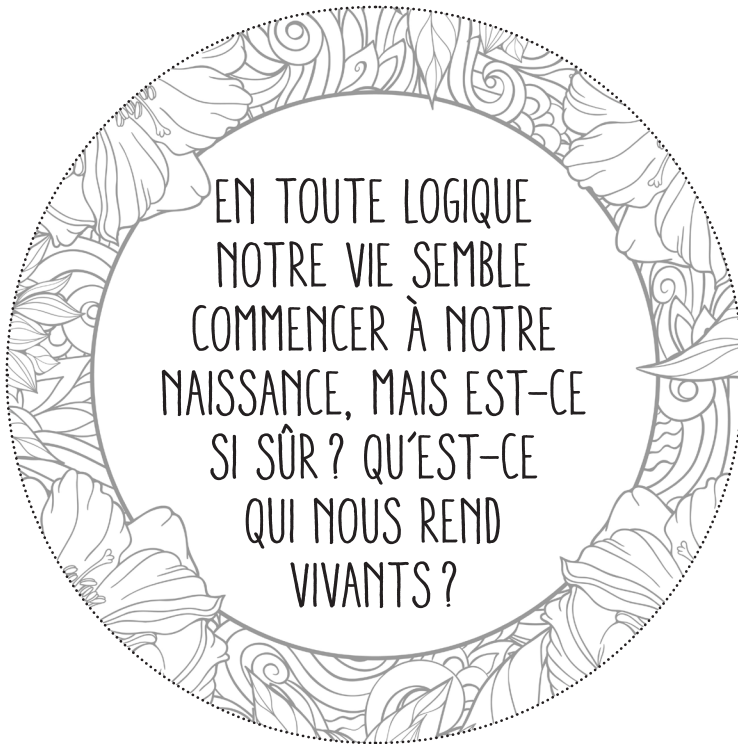




« Ne crains pas que ta vie prenne fin un jour  
mais plutôt qu'elle n'ait jamais commencé. »

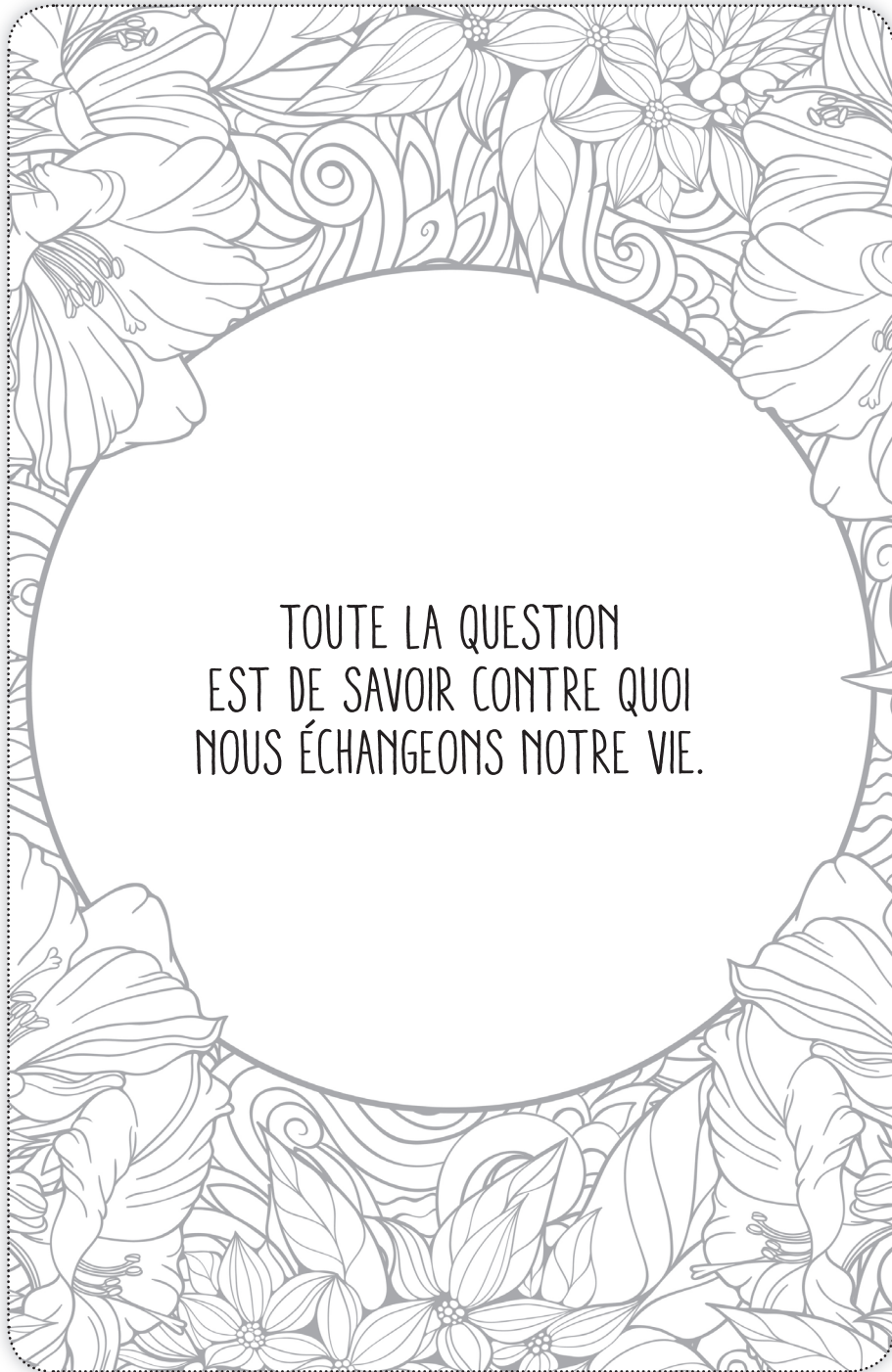
John Newman<sup>1</sup>  
.....

D'aucuns diront que la vie est courte ; elle est surtout incertaine !



Nous sommes tous des traders. Toute la question est de savoir contre quoi nous échangeons notre vie !

.....  
1. John Henry Newman, philosophe, romancier, théologien anglais du XIX<sup>e</sup> siècle – citation tirée de son roman *La perte et le gain* (1848).



TOUTE LA QUESTION  
EST DE SAVOIR CONTRE QUOI  
NOUS ÉCHANGEONS NOTRE VIE.

La réussite et le succès. Qu'évoquent ces mots pour vous ? Pour certains, de ce côté-ci de l'Atlantique, réussir et avoir du succès est assez mal vu. Et pourtant...

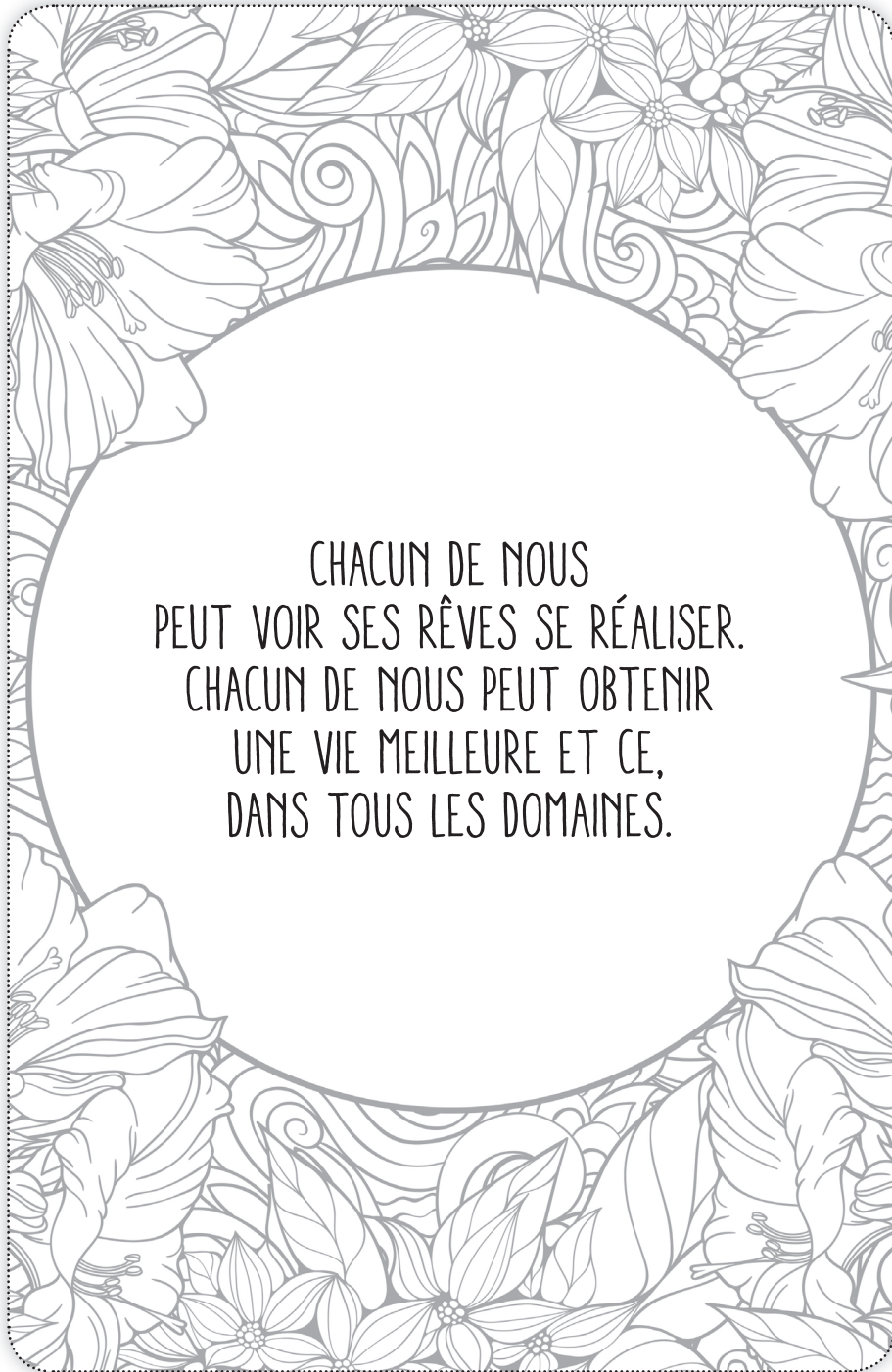
Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi les émissions de télé-réalité ont autant de succès ? Elles offrent du rêve à leurs candidats et elles offrent du rêve aux téléspectateurs. Et ce rêve est fondé sur quelque chose que nous avons tous : un désir de réussir, le désir d'être heureux. Non seulement nous l'avons tous, mais il est le fondement de toute vie.

N'avez-vous pas rêvé un jour qu'une fée, d'un coup de baguette magique, transforme votre vie et que vous ayez la vie dont vous rêvez ? Savez-vous que les études en psychologie positive montrent que le facteur rêve, dans le sens d'avoir des rêves qui sont notre moteur, est une des composantes essentielles du bonheur ?

Est-ce qu'il n'y a pas des domaines de votre vie que vous voudriez transformer pour qu'ils soient conformes à vos rêves, à vos désirs les plus profonds, mais vous ne savez pas comment faire ?

Avez-vous l'impression que votre vie est remplie d'insatisfactions, de rêves qui ne se réalisent pas ?

Vous aspirez à une vie meilleure, plus épanouie et épanouissante, mais vous ne savez pas ce que vous voulez ?



CHACUN DE NOUS  
PEUT VOIR SES RÊVES SE RÉALISER.  
CHACUN DE NOUS PEUT OBTENIR  
UNE VIE MEILLEURE ET CE,  
DANS TOUS LES DOMAINES.

Apprendre à regarder dans la bonne direction, sortir de sa zone de confort, sentir enthousiasme et dynamisme dans sa vie, avoir une vie où chaque domaine s'équilibre, c'est possible.

C'est parce que pendant longtemps je n'ai pas cru à mes rêves, parce que je regardais dans la direction opposée et que l'insatisfaction allait grandissante qu'aujourd'hui j'écris ce livre, une sorte de manuel du Savoir Vivre.

J'ai appris à utiliser mon potentiel, j'ai appris à penser correctement, j'ai appris à danser avec l'Univers et ma vie a changé. Elle a changé rapidement. Non seulement ma vie a changé, mais aussi celle des personnes que j'accompagne. Alors pourquoi pas la vôtre ?

J'imagine déjà que pour certains cela va sembler insurmontable, trop compliqué. Rassurez-vous, il n'y a rien de difficile. Il vous faut juste comprendre certaines choses et repositionner votre manière de voir et de penser.

Beaucoup de personnes sont dans la vie, mais elles ne sont pas « vivantes ». J'ai fait partie de ces personnes qui vivaient leur vie « par défaut ». J'ai travaillé pour un centre de soins aux toxicomanes, j'ai accompagné des clients qui, à un moment de leur vie, ont connu l'enfer de la drogue. Nous avons énormément travaillé autour du moment où ils ont basculé, sur ce qu'ils compensaient, ce qu'ils recherchaient. J'ai toujours compris et ressenti ce qui se passait en eux au fond de moi parce que je l'ai vécu à un certain niveau. Je n'ai jamais fait usage de stupéfiants, même pas fumé un joint. Je n'en avais pas besoin parce que, pendant des années, je n'étais pas là. « Je planais » comme on dit. Cela a commencé toute jeune. J'avais la capacité à me « barrer » de mon corps et ce qui peut paraître étrange, c'est qu'en même temps j'étais extrêmement incarnée et que, cela, je le devais

à la pratique du sport que je faisais. Le mouvement, le sport, m'était vital. Je compris plus tard que c'était mon amarre à la terre. J'avais trouvé un équilibre entre le monde spirituel et le monde matériel. C'était comme s'il y avait deux « parties » en moi. Une qui était là et une autre, pas là. « Dans cet absentéisme de mon corps », je vivais très bien ma grande sensibilité et mon côté médiumnique qui me furent d'une aide précieuse. En revanche, le côté moins plaisant était cette vie par défaut qui me faisait également me connecter sur des champs beaucoup moins agréables, que l'on appellerait en psychologie jungienne à des parties de l'inconscient collectif. Et cela, je n'en avais pas conscience car je le « ramenais » dans la matière sur le mode émotionnel.

J'ai « appris » les lois spirituelles dans ma pratique de yoga pendant des années, sans pour autant les mettre en application vraiment car, comme la plupart d'entre nous, je vivais toujours dans la séparation de la matière et du spirituel. Je me suis réveillée, en quelque sorte, lorsque j'ai reconnecté la matière et le spirituel. C'est-à-dire lorsque j'ai intégré concrètement dans ma vie les lois spirituelles, quand, ce qui peut paraître paradoxal, je me suis incarnée. Non seulement je me suis réveillée, mais c'est devenu une passion que j'approfondie et que je transmets, en particulier dans le domaine professionnel.

On parle de plus en plus du lien corps-esprit notamment au niveau de la santé, mais on reste encore dans la séparation du matériel et du spirituel. Dans ce livre, c'est du spirituel dont je vais vous parler. Le spirituel n'est pas la religion, ça n'est pas une force extérieure à vous, ça n'est pas un grand bonhomme barbu assis sur un nuage, ça n'est pas un concept ésotérique... Le domaine spirituel commence avec les lois de l'esprit. Le spirituel est en vous, il n'est pas hors de vous, il n'a pas besoin de la religion. Il est le fondement de la

réussite et du changement. Le spirituel est le fondement du bonheur. Le spirituel est le fondement de la matière.

Ce livre est comme un scan qui vous permet de vous relier à vos rêves, à vos aspirations les plus profondes, qui zooment sur les fenêtres à ouvrir en vous pour aller vers les changements que vous désirez. Des exercices accompagnent certains chapitres pour vous permettre de poser les fondations de votre chemin vers le bonheur et la réussite de votre vie.



## Où est passé votre rêve ?

*« Je rêve que mes quatre petits-enfants vivront un jour dans une nation où ils ne seront pas jugés sur la couleur de leur peau, mais sur la valeur de leur caractère. Je fais aujourd'hui un rêve ! »*

Extrait du discours de Martin Luther King,  
le 18 août 1963

**J**e suis certaine qu'un jour, vous avez eu un rêve. Où est-il ? Qu'en est-il advenu ? L'avez-vous réalisé ? Sûrement pas si vous avez ce livre entre les mains.

En fait, vous vous êtes éloigné... de votre âme, de votre source... de votre être... de votre mission... appelez cela comme vous voulez, mais je dirais que vous vous êtes perdu en cours de route. Comme dans le conte du Petit Poucet, cette première partie va vous permettre de retrouver les clés du chemin vers votre âme.

## MAIS AU FAIT, QU'EST-CE QU'UN RÊVE ?

Quand on pose cette question, la première chose qui nous vient à l'esprit c'est le rêve que l'on fait la nuit. Et tout le monde le sait, il n'a pas d'existence intrinsèque. On pourrait dire qu'il n'est intéressant qu'en séance d'analyse. Cependant ce rêve nocturne, même sous forme symbolique, est un des chemins qui vous mène à l'intérieur de vous. Il révèle des zones que vous ne connaissez pas. On a tendance à le laisser de côté alors qu'il est le lien entre votre conscient et votre inconscient. Rassurez-vous, je ne vais pas vous demander d'analyser vos rêves ou de les noter, ce que je veux, c'est que vous compreniez quelque chose de fondamental.



Ce que je veux dire c'est qu'au même titre qu'une grande majorité de personnes laissent dormir leurs rêves nocturnes, une aussi grande partie laisse s'évaporer ses rêves diurnes sans les exploiter.

C'est comme une petite voix à l'intérieur qui dit « oh, ça n'est qu'un rêve ». Ou encore : « les rêves ça ne se réalise pas », ou bien « qui es-tu pour rêver à ça, ça n'est pas pour toi ». Et voilà, vous refermez la porte du rêve. Seulement parfois ce rêve vous poursuit et vous continuez à ne pas y croire parce que ça n'est qu'un rêve. De toute façon, un rêve comme le vôtre, il n'y a que les autres qui peuvent le voir se réaliser parce que pour eux c'est bien la réalité et non un rêve.

Si vous pensez ça, non seulement vous refermez la porte de votre rêve, mais vous claquez la porte au nez de votre vie.

### **Une précision importante**

À certains moments, j'ai utilisé dans ce texte des mots comme Dieu ou âme. Je les ai choisis par commodité et comme référence à des concepts et non en relation avec une quelconque religion. Les concepts auxquels je me réfère tout au long des pages s'adressent à chacun en dehors d'une pratique religieuse ou non. Aussi, sentez-vous libre d'y appliquer le mot qui vous parle en fonction de votre propre ressenti.

---

## **LA RÉALITÉ VIENT DU RÊVE**

---

*« Quelqu'un qui ne laisse pas la réalité  
déranger ses rêves est un sage. »*

Christiane Singer, *La mort viennoise*

Chacun de nous a autour de lui des objets aussi usuels que des chaises, des tables... Et bien savez-vous qu'avant d'arriver dans votre séjour, ces meubles ont été rêvés? Il y a eu des personnes qui ont eu l'idée... à l'intérieur de leur tête, ils ont eu des images et ces images ils les ont dessinées. La chaise, la table, le vase, la robe, les chaussures, la voiture... tout ce que vous possédez est passé du rêve de son créateur à un dessin sur papier ou ordinateur à partir duquel il a pu être réalisé.

Depuis la nuit des temps, tout ce qui nous entoure a été pensé. En d'autres termes, rien ne peut exister s'il n'a pas été rêvé et ce, quel que soit le domaine. Que ce soit le secteur de l'automobile, le secteur de la mode, le secteur du bâtiment, la technologie high tech, l'industrie cinématographique, l'industrie pharmaceutique, un roman... tout est parti d'une idée.