

Lyvia Cairo

#Être soi suffit
*Créer sa vie
en étant soi*

EYROLLES



Êtes-vous prêt à créer la vie qui vous ressemble, en étant vous, sans compromis ?

En s'appuyant sur ses expériences personnelles et son parcours, Lyvia Cairo vous invite à prendre conscience qu'être soi-même suffit pour atteindre ses objectifs de vie. Elle encourage ainsi chacun d'entre nous à suivre son intuition, à être audacieux et à passer à l'action au quotidien.

Ce livre offre des temps de réflexion et de pause au travers d'exercices pour vous aider à dépasser vos peurs, explorer vos envies, et déployer vos talents.

Lyvia Cairo est auteure. Elle est conférencière et créatrice du site www.lyviacairo.com et de la page Facebook éponyme. Elle écrit quotidiennement sur les sujets actuels de société ayant trait à l'estime de soi, à la féminité et à la sexualité. Elle accompagne depuis plus de 4 ans des personnes qui souhaitent créer le succès dans tous les aspects de leur vie et selon leurs propres termes.

*Créer sa vie
en étant soi*

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56927-8

Lyvia Cairo

Être soi suffit

*Créer sa vie
en étant soi*

EYROLLES

*À ma mère, Maddy,
qui m'a appris à vivre follement*

Sommaire

<i>AVANT-PROPOS</i>	
<i>Une vie de rêve</i>	13
<i>INTRODUCTION</i>	
<i>Comment tout a commencé</i>	17
<i>Autosabotage</i>	18
<i>Changement de cap</i>	20
<i>Être moi suffit à tous les niveaux</i>	22

PARTIE 1

Apprends à te connaître

CHAPITRE 1	
Comment vivre pour enfin exister	29
<i>Le poids de l'éducation</i>	30
<i>Comparaisons et échelles du bonheur: la course à l'amélioration</i>	31
<i>Quand être moi ne suffit pas, est-ce que je suffis quand même ?</i>	35
<i>Pourquoi suis-je sur Terre ?</i>	37
<i>La retraite pour enfin vivre ?</i>	39
<i>Qu'est-ce qui me donnera l'impression d'avoir existé ?</i>	42

CHAPITRE 2	
Une nouvelle conception de la vie	45
<i>Cesser de vouloir survivre</i>	45
<i>Objection, votre honneur!</i>	48
<i>La peur de manquer, moteur principal de notre société</i>	49
<i>Une proposition un peu folle</i>	51
<i>Être moi suffit</i>	53

CHAPITRE 3	
Qui est « moi »?	55
<i>Le syndrome de la bonne petite fille ou du bon petit garçon</i>	57
<i>Des couches de croyances à soulever pour se trouver</i>	61
<i>Qui est moi, donc?</i>	63

CHAPITRE 4	
Tu es unique, incomparable et parfait	67
<i>Tu n'as pas besoin d'être réparé</i>	68
<i>Si je ne suis pas moi, qui suis-je alors?</i>	72
<i>L'acceptation de soi et ses conséquences</i>	73

PARTIE 2

Apprends à mieux vivre au quotidien

CHAPITRE 5	
Dépasser ses peurs	77
<i>Choisis la curiosité</i>	77
<i>Ne laisse pas la peur conduire la voiture</i>	80
<i>Oublie tes croyances</i>	87
<i>Peur ou amour</i>	89

CHAPITRE 6	
Être moi suffit... tous les jours!	91
<i>L'amour de soi au quotidien</i>	91
<i>La routine du matin</i>	92
<i>Quatre pratiques à adopter</i>	96
<i>L'art de se vanter</i>	101
<i>Comment différencier modestie et humilité?</i>	104
<i>Crée ta propre routine du matin</i>	107
CHAPITRE 7	
Se concentrer sur l'essentiel	111
<i>Préambule 1: Savoir laisser partir, ce que mes livres m'ont appris</i>	112
<i>Préambule 2: Se concentrer sur l'essentiel: pour quoi faire? – Une introduction à la zone de génie</i>	118
<i>Désencombre-toi</i>	123
<i>Apprends à dire non</i>	131

PARTIE 3

Apprends à gagner de l'argent

CHAPITRE 8	
Être toi suffit... dans le business!	137
<i>Le marketing classique est has been</i>	138
<i>Communiquer, échanger, proposer, vendre... en étant SOI</i>	143
<i>La vente, c'est de l'amour</i>	151
<i>L'équation magique</i>	154
<i>La force de la responsabilité</i>	166

CHAPITRE 9	
Le rapport à l'argent: je mérite	169
<i>Ce n'est que de l'argent</i>	170
<i>Créer de l'argent, c'est facile</i>	174
<i>La pratique qui va tout changer: pardonner</i>	177
<i>À quoi tu crois?</i>	180
<i>Trois petites habitudes pour de GRANDS résultats</i>	183
<i>L'argent, ça sert à rien!</i>	185
<i>Un premier pas sur le chemin</i>	187
CHAPITRE 10	
Cultive ta légitimité	191
<i>Quand je me sens légitime</i>	192
<i>La légitimité vient de l'intérieur, pas de l'extérieur</i>	194
<i>Une objection courante:</i>	
<i>les autres le font déjà, et mieux</i>	195
<i>Qui décide que tu as le droit?</i>	196
<i>Responsabilité, encore et encore</i>	198
CHAPITRE 11	
Chasse le perfectionnisme	203
<i>Le perfectionnisme, c'est quoi?</i>	203
<i>Créer et peaufiner: deux processus différents</i>	208
<i>C'est en forgeant qu'on devient forgeron!</i>	211
<i>Surfer sur la fulgurance</i>	215
CHAPITRE 12	
Rends-toi visible	217
<i>Arrête de te cacher</i>	218
<i>Quelques articles pour aller plus loin</i>	228

<i>CONCLUSION</i>	
<i>Ceci n'est pas la fin...</i>	233
<i>Le pouvoir de la page blanche</i>	233
<i>Tes deux leitmotive: confiance et action</i>	236
<i>Fais un acte de foi</i>	238
<i>Pilule bleue ou rouge?</i>	239
<i>C'est quoi la vie après tout?</i>	241
<i>Merci</i>	245

AVANT-PROPOS

Une vie de rêve

Être toi suffit, c'est le slogan qui m'avait manqué auparavant dans ma vie. Il m'a fallu, paradoxalement, me libérer d'entraves pour le découvrir et le comprendre. Revenons un peu en arrière.

La première fois où j'ai pensé que ma vie m'échappait, c'était durant ma dernière année d'études. J'étudiais la finance, dans une belle université parisienne. Deux mois après la reprise des cours, dans mon petit studio, j'ai subitement ressenti une grande lassitude. Comme un poids qui s'abattait sur mes épaules. Je n'en pouvais plus de ma vie. « Qu'est-ce que je fais ? », me suis-je surprise à me demander.

Ces quelques mots résumaient une pensée plus profonde : « Qu'est-ce que je suis en train de faire, là, maintenant ? » C'était comme si tout ce temps j'avais vécu dans le corps de quelqu'un d'autre et que je venais seulement de le comprendre. « Comment je vois ma vie ? », « Je fais quoi maintenant ? » : je m'étais embarquée dans des études pour être banquier, trader ou je ne sais quoi. Et je me retrouvais au final sans aucune envie de suivre cette voie.

Sur un coup de tête, j'ai pris le Thalys, et pendant un long week-end, je me suis isolée chez une amie en Belgique.

Je n'ai prévenu personne de mon départ. J'ai passé ces quelques jours à dormir. De temps en temps, mon amie m'a incitée à quitter l'appartement pour manger des gaufres et nous balader dans Liège avant de rentrer à Paris. Il m'a fallu plusieurs années pour comprendre l'importance de cet épisode, cet appel à monter dans le train pour m'évader de ma vie quotidienne, juste pour deux jours. En quittant Liège, j'avais pris la décision que je n'allais pas rechercher du travail dans la finance, le domaine vers lequel mes études m'avaient menée.

La fois suivante où j'ai pensé que ma vie m'échappait, c'était quand je m'étais embarquée dans une carrière dont l'objectif consistait à monter, monter... et que j'ai failli sauter du wagon, du train en marche. Quelques années après ma « crise de sommeil » liégeoise, j'exerçais un job (que je croyais) de rêve. Je n'étais pas banquier (youpi!), mais consultante en management, à Londres, dans l'un des Big Four – l'un des quatre grands groupes d'audit financier mondiaux.

Après deux ans durant lesquels j'ai appris, découvert et me suis amusée est arrivée la période des promotions. Nous nous demandions tous : « Et si je ne l'ai pas, cette promotion, je fais quoi ? Je reste et je tente de nouveau d'en décrocher une ? Ou je pars et fais autre chose ? » Pour moi, c'était clair : j'avais trop travaillé pour supporter un refus de promotion. Alors je partirais. Mais pour faire quoi ? J'ai pris conscience que la perspective de faire le même métier ailleurs ne me plaisait pas plus que ça.

Mais comme au final j'ai été promue, je ne me suis plus posé la question... jusqu'aux réveils difficiles. Les nuits passées seule dans des chambres d'hôtel sans âme, dans des villes pas glamour du tout. Les jours où je m'imaginai me casser la jambe dans l'escalier pour ne pas avoir

à aller travailler – oui, j’y ai vraiment pensé ! Et puis il y a eu les moments encore plus noirs, ceux où je m’imaginai simplement... disparaître. M’évaporer. Ou bien changer d’identité, recommencer ailleurs ou juste me cacher, pour quelques semaines, quelques mois.

Mon rêve était de fuir ma vie.

Aujourd’hui, quelques années plus tard, j’adore ma vie ! Car depuis, les choses ont bien changé. J’ai quitté mon poste à Londres et j’ai commencé à écrire. Tout a démarré avec mon premier blog, jemecasse.fr. Je suis rentrée à Paris, puis j’ai commencé à animer des ateliers. J’ai créé ma propre entreprise et aidé ceux qui, comme moi, ne s’épanouissaient plus dans leur métier.

Cinq ans plus tard, ce premier blog n’existe plus. Et à la place, j’ai une entreprise à mon nom, avec de nombreux collaborateurs, des clients, des lecteurs fidèles et des projets ambitieux. J’ai habité à Paris, fait un passage à New York et me suis de nouveau installée à Londres, en tant que chef d’entreprise cette fois. Mon entreprise s’est considérablement développée. En quatre ans, je suis passée de blogueuse fauchée à chef d’entreprise à succès ! Tout cela en étant et en restant moi.

Bienvenue dans mon monde !

INTRODUCTION

Comment tout a commencé

« Être toi suffit. » La première fois que cette phrase m'est venue, nous étions en mars 2014. À cette époque, cela faisait un an et demi que j'avais quitté mon travail et créé un blog, sans que cela rapporte grand-chose. J'avais beaucoup persévéré et fait de nombreux sacrifices pour maintenir le cap et ne pas abandonner l'idée de faire décoller ma propre activité. Ce moment était particulièrement difficile, car j'avais quitté l'appartement que je louais à Paris, devenu trop cher, et je vivais chez une amie, ne sachant pas bien si et quand ma situation allait s'améliorer. Un jour, alors que je commençais à désespérer de réussir en étant « moi », une idée de programme en ligne m'est venue, je l'ai lancée, et j'ai gagné mes premiers 10 000 euros ! C'était assez surréaliste. Moi qui avais lutté pendant tout ce temps pour lancer quelque chose qui « fonctionne », je me retrouvais à la tête d'une petite somme, née de mes « simples » efforts.

Autosabotage

Une fois les dix jours de lancement passés, j'ai été, ceci dit, prise de panique. Des phrases revenaient en boucle dans mon esprit :

« C'était un accident. »

« Cela ne se reproduira plus jamais. »

« Pour qui tu te prends ? »

« C'est bon, tout le monde a acheté chez toi. Maintenant ils n'achèteront plus jamais. Tu as atteint tes limites. »

J'ai appris plus tard qu'on appelait cela un « *upper limit problem* » (ou « problème de la limite supérieure »), un phénomène décrit dans *The Big Leap* par Gay Hendricks*. Arrivé à un niveau de succès auquel on n'est pas habitué, on fait tout pour « redescendre », pour se sentir à un niveau de réussite plus confortable et « acceptable » par nous, celui que l'on croit mériter. Et cela se traduit souvent par de l'autosabotage, conscient ou inconscient.

Après des mois à lutter, j'avais connu ma première réussite, et pourtant, je ne me trouvais pas « assez bien ». Pour continuer. Pour me renouveler. Pour qu'on me fasse de nouveau confiance. C'était tellement soudain que je n'y ai pas cru. Je me disais qu'il me fallait trouver une méthode, des règles, des schémas pour réitérer ce succès, et ce qui aurait dû être un temps de bonheur pour moi, était en fait un moment de doute. Je souffrais du syndrome de l'imposteur. Tôt ou tard, quelqu'un verrait bien que je ne savais rien et que tout cela était un coup de chance !

Suite à une discussion avec Céline Boura, mon mentor de l'époque et fondatrice de l'agence Le Luxe d'être soi, j'ai

* Harper One, 2010.

compris une chose que je ressentais depuis un moment. J'ai identifié cette croyance : « Si je me montre telle que je suis, je vais disparaître. Une fois qu'on saura qui je suis, on ne me fera plus confiance. Si je me montre telle que je suis, je suis en danger, et je ne pourrai plus jamais réussir. » J'étais tellement habituée à suivre des codes et des règles, que sans eux, je me disais que l'échec était assuré.

Ma tâche était alors d'accepter de me mettre en avant telle que je suis, sans avoir peur que cela entraîne la disparition de mon business. Au contraire, c'était ce qui allait propulser mon activité ! Je devais y croire ! J'ai compris alors **qu'il n'y avait pas à lutter pour exister**, et donc pour faire grandir une activité. Qu'« être soi » est la seule chose que l'on puisse « faire » et que toute alternative est superflue. J'ai compris que **c'était justement en étant moi que j'allais réussir**.

Être moi suffit. J'ai noté cette phrase suite à notre session. Et je l'ai attrapée sous le bras comme un sac à main précieux, qui ne me quitterait jamais.

À cette époque, j'ai pris conscience avec mon mental qu'être moi suffisait. C'était également suffisant dans mon cœur pour m'apaiser et poursuivre ma trajectoire, qui allait m'emmener vers de nouveaux lancements de programmes à succès, et plus encore. Je l'ai compris, dit, et répété à ma communauté. Pourtant, je n'y ai cru vraiment que bien plus tard. Au bout de dix-huit mois en fait, en novembre 2016, quand j'ai décidé d'écrire ce livre, car je n'avais plus seulement compris avec ma tête, mais aussi avec mon âme, mon cœur et mon corps, et je l'avais incarné et inscrit dans la matière. Surtout, c'est devenu ma quête non officielle, choisie pour le reste de ma vie : être moi, car cela suffit. Je n'ai besoin ni de plus, ni de moins.

Changement de cap

Deux mois auparavant, en septembre 2016, j'avais fait le truc le plus ouf/inconscient/dingue/dangereux de ma courte carrière d'entrepreneure : j'avais changé de marque. Cela faisait alors neuf mois que **je n'étais plus en phase** avec «jemecasse.fr», la marque que j'avais créée en quittant mon job à Londres, celle qui m'avait permis de gagner de l'argent, celle sur laquelle s'appuyait ma communauté, celle que j'aurais pu développer avec tant de facilité. Quelque chose clochait, je n'étais plus la même personne qu'au moment de sa création, la promesse de la marque ne m'intéressait plus.

Alors que je me contorsionnais pour «entrer» dans cette marque, que je tâchais de créer des offres qui me ressemblaient davantage, mon équipe et moi avons eu une discussion et l'idée est venue d'abandonner «jemecasse.fr» et de me rapprocher davantage de... moi. Aujourd'hui, ma marque est simplement lyviacairo.com.

Au moment de faire cette bascule, j'ai éprouvé une peur panique. On y va, on n'y va pas ? On y va ! J'ai changé de site Internet, modifié mes offres, commencé à écrire avec cette nouvelle marque en tête, en étant simplement moi, et puis j'ai compris qu'en fait... tout devait changer ! Mon message n'était plus exactement le même. Il n'était pas vraiment différent d'avant, mais l'angle avait beaucoup évolué. Ce que je voulais proposer, dans la forme et sur le fond, n'était plus pareil. Ma clientèle idéale, même si elle pouvait appartenir à ma communauté au moment du changement, était différente également.

Pendant quelques semaines, après l'effervescence du renouveau, je me suis sentie perdue. Je ne savais plus quoi dire ni à qui. Et surtout, je ne savais plus quoi vendre. Et ça, c'est pénible quand on a un business... L'idée, c'est tout

de même de gagner de l'argent! **Alors j'ai testé quelque chose de nouveau, juste pour voir**, même si je ne savais pas si cela se faisait.

J'ai décidé début novembre d'écrire tous les jours ce qui me venait sur les réseaux sociaux. C'était assez agréable au début. Je me connectais à mon intuition, à ce que me disait ma muse, et j'écrivais ce qu'elle me soufflait. J'ai écrit sur l'argent, l'amour, les relations, la féminité. Tant de sujets qui me passionnaient à l'époque et qui n'entraient dans aucun «cadre». Après quelques jours, j'ai ressenti une frustration : je ne savais pas où se trouvaient les personnes à qui je voulais parler directement. Je ne savais plus qui elles étaient. Ce n'étaient plus des internautes qui voulaient quitter leur job, comme du temps de jemecasse. Alors qui ?

Le mardi 8 novembre 2016 au soir, j'ai attrapé mon carnet et commencé à écrire ce qui bouillonnait à l'intérieur de moi, sans rien retenir. C'était fort, et probablement violent pour certaines personnes*. C'était un appel aux personnes ambitieuses, courageuses et fortes de ce monde qui ne voulaient plus se contenter de peu, qui ne voulaient plus la jouer petit. C'était un appel à prendre nos responsabilités, à arrêter de simplement rêver, et à construire nous-mêmes la vie que nous voulions. Nous allions devoir nous prendre en main, et cela passerait par le fait de s'exprimer et de s'affirmer.

Une partie de moi savait qu'il faudrait publier. L'autre n'en avait vraiment, mais vraiment pas envie! J'ai négocié avec moi-même. J'ai programmé l'envoi du message pour 9 heures le lendemain. La nuit porterait conseil! Si je ne le sentais pas au réveil, je l'enlèverais. Si ça allait et j'avais le courage, je le laisserais.

* À lire : <https://lyviacairo.com/2016/11/message>

En me réveillant le lendemain, la télévision m'a rappelé quelque chose que j'avais un peu zappé, dans toute ma frénésie créative : les élections américaines ! Eh oui, Donald Trump était président. Je ne pouvais plus ne pas partager mon message, qui portait exactement sur ce sujet : l'importance de l'initiative personnelle face à des institutions et des grandes entreprises qui ne peuvent rien pour nous sauver !

J'ai laissé le message se poster tout seul comme un grand, j'ai déjeuné, pris ma douche, puis j'ai lu, en fermant un œil, les commentaires. Et je ne m'attendais pas à ça ! En moins d'une heure, il y en avait des dizaines ! Des personnes qui adhéraient au message, qui comprenaient, qui voulaient en être. L'engouement était *dingue*. Je ne savais pas quoi en faire. J'ai envoyé le même texte par e-mail et il nous a fallu un mois pour traiter toutes les réponses. Le message qui m'était venu la veille avait fait écho avec les émotions des uns et des autres face aux résultats des élections américaines.

Être moi avait suffi. Je n'avais pas eu à me casser la tête pour savoir ce que j'allais dire et à qui. Je l'avais dit, et là, mon audience s'était révélée. Les gens m'avaient trouvée d'eux-mêmes.

Être moi suffit à tous les niveaux

Ce n'est pas fini, et c'est là qu'on approche de l'essentiel...

Suite à cet engouement, je me suis demandé que faire. Que faire de toutes ces personnes si intéressées pour me rejoindre, pour se rallier à ce message qui au fond leur disait : prends ta vie en main, rêve grand, passe à l'action et

arrête d'attendre que cela vienne de l'extérieur. Je pensais lancer quelque chose de gratuit, comme je l'avais fait souvent auparavant. Mais à l'époque, une offre me trottait en tête. Celle d'aider chacun à porter son message haut et fort, comme je l'avais fait. Alors le jour même, je l'ai lancée !

Le moyen le plus naturel pour moi de vendre est toujours en direct, en vidéo. Entre deux rendez-vous, j'ai improvisé un Facebook Live* pour parler à ceux qui avaient été si touchés par mon message. J'y ai parlé de responsabilité, de l'importance de la contribution de chacun, parce qu'on avait ce luxe et que c'était important. J'ai eu les larmes aux yeux et finalement, j'ai décidé de lancer l'offre. Le programme s'appelait simplement « Feu ! », car c'était tout ce à quoi j'avais pu penser sur l'instant !

Sauf que... je n'avais pas prévu grand-chose. J'ai créé un lien et une page presque en direct, je l'ai passée au groupe, et puis bam, dans la minute, les premiers acheteurs se sont inscrits. Je me suis dit que les gens étaient fous ! En cinq jours, j'ai eu plus de soixante inscriptions, sans souffrance, effort ni tactique.

J'avais juste été *moi*. J'avais communiqué en étant *moi*. Je me suis montrée et les gens ont adhéré. J'ai fait une offre, j'ai proposé de la valeur. Ils ont accroché. J'ai gagné de l'argent. Et je pouvais continuer à être moi.

Être moi suffit. Là, je l'ai vraiment bien compris, dans mon corps et dans mes veines. J'ai pris conscience que si je déviais de ce mantra, j'allais m'égarer et perdre du temps. Ce n'était que ça. *Que ça.* Et quand les choses ne marchent pas comme elles le devraient, c'est que je ne fais pas « exactement » ce que je ressens, sur le moment, et avec l'énergie de l'instant.

* À visionner ici : <https://www.facebook.com/lyviacairofr/videos/535323026677618/>