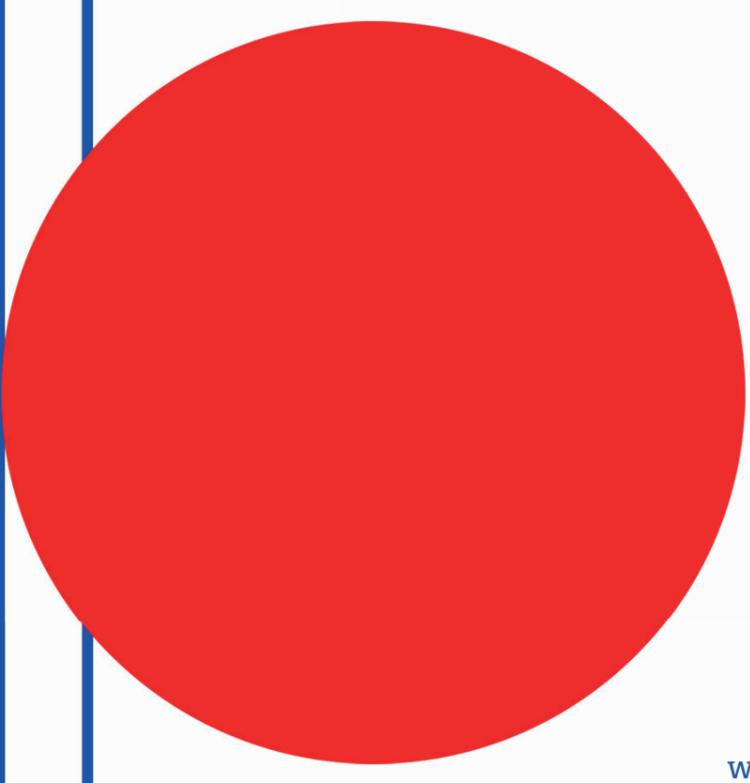


DES SINGULIERS

Numéro 4 // Décembre 2022

Rencontrer et raconter
les singularités.

Des Singuliers est un format éditorial réalisé par Aurélie Jeannin, qui paraît tous les trois mois.
Des rencontres avec des personnes de tous horizons pour explorer comme nous sommes chacun
et tous à notre manière, des êtres singuliers. La curiosité comme moteur.



Les belles histoires se racontent sur des pages.
Les grandes s'écrivent dans la marge.

DES SINGULIERS_

Pour ce quatrième et dernier numéro de cette première saison Des Singuliers, Aurélie Jeannin échange avec Mélanie Boucarut, coach.

La rencontre a lieu ici et là, dans des cafés en Suède, à Göteborg précisément, en octobre 2022.

À François Reuillon, qui a été mon enseignant en CM2.



Là où elle veut être plutôt que là où elle est.

pas Suédoise. Elle

n'est pas Japonaise. Pas

Anglaise ni Américaine. Elle parle

le suédois et l'anglais, comme le français, sait

se faire comprendre au Japon mais Mélanie n'est

ni Suédoise, ni Japonaise, ni Anglaise ou Américaine, même

si elle est passée, a travaillé ou a vécu en Suède, au Japon, ail-

leurs. Dire tout ce que Mélanie n'est pas pour mieux dire ce qu'elle

est ? Mélanie, surtout, est celle qu'elle veut être. Quand il peut nous

sembler parfois difficile de changer, quand nous pestons après cette

façon que nous avons d'être et de faire, qui nous agace et que nous aime-

riions oublier, quand nous rêvons d'être cette personne qui parle si bien en

public, ou cette autre, si drôle, mais que nos pieds se prennent dans tous les

tapis du monde et qu'il ne nous reste que les recoins de la discrétion où nous ca-

cher en fantasmant cette version de nous que nous rêvons de déployer, Mélanie, elle,

semble être, simplement, elle-même, infiniment variable. Singulièrement

plurielle, Mélanie est autant qu'elle le souhaite et que les opportunités

se présentent. Avec elle, l'identité perd presque de sa superbe. Elle est

contrainte de calmer ses ardeurs mégalomanes : tu te croyais grande,

unique, absolue, chère amie, tu es multiple, fragmentée, variable !

Quand je pense à Mélanie, c'est à la surface de notre planète qu'elle m'ap-

paraît. Un être humain sur Terre, qui ne connaît pas de frontières, ni aux pays,

ni aux envies, ni aux désirs. Je vois une femme qui va, qui vient, qui quand

elle écoute, se pose, qu'importe si son ordinateur repose sur le bureau

d'un appartement à Göteborg, sur la table d'un bistrot en Suisse, en

France. Mélanie Boucarut est coach aujourd'hui, après avoir été autre chose et

avant, sans aucun doute, de devenir autre chose demain. Dans sa tête, un

tableur Excel ; elle classe, ordonne, modélise pour tenter de comprendre,

comprendre pour mieux agir, agir de façon alignée avec son désir.

Dans sa tête, sur tout son corps, des capteurs. Ils emmagasinent,

détaillent, analysent. Mélanie cherche à craquer le code, elle veut

savoir ce qui est en jeu, comment cela fonctionne, comment

on peut faire pour que cela fonctionne encore mieux. Elle

lit les gens, les lieux, les situations, s'y fond comme un

caméléon pour mieux en percevoir les mystères. Mais dans

sa tête, aussi, des tourbillons, des chevaux de créativi-

té lâchés, des plaines à perte de vue, plus aucune

limite, et le désir, bouillonnant, d'apprendre, de

maîtriser, et de s'amuser. Dire ce que Mélanie n'est

pas pour mieux saisir ce qu'elle est ? Surtout pour lis-

ter ce qu'elle n'est pas encore mais pourrait décider de

devenir, si un matin, l'envie la prenait. Rien d'impossible,

aucune terre inaccessible, visiblement, pour cette femme qui a

appris à rebondir et, avec méthode, à la force de ses questionnements

et ses remises en question, a appris à se choisir. Mélanie enseigne aux autres

les secrets de leurs cerveaux, l'intérêt des émotions entendues et la puissance des

pouvoirs intimes. Là où elle veut être plutôt que là où elle est, Mélanie en de-

vient insaisissable et surprenante à qui tente de la suivre des

yeux. À son image, elle me reçoit là où elle vit depuis sept ans – son record ; il se

trouve que c'est en Suède, à Göteborg. Ensemble, nous allons de café en café,

honorer le *fika* local, une pause gourmande et cocooning, en sirotant

des chocolats chauds au lait d'avoine, dégustant des *kanelbullar*, à

la cannelle ou à la cardamome, des cookies et plein d'autres pâtis-

series généreuses et réconfortantes, alors qu'octobre s'achève et

que nous nous apprêtons à passer à l'heure d'hiver. Tout dans

cette rencontre invite à ouvrir aussi grand que possible

les voies de la curiosité. Autre pays, autre langue, autre

culture, autres paysages, et cette Autre à découvrir. Une

femme comme un origami à déplier pour tenter de la

partager. Un savant et précieux montage, esthé-

tique, élégant mais toujours, finalement,

profondément mystérieux.

“

Le lagom serait cet art suédois du « ni trop, ni trop peu ». J'ai un livre à la maison, dans les toilettes de l'étage, qui décrit cette simplicité invitante à vivre mieux avec moins. Je l'avais acheté en même temps que celui sur le coorie écossais et le hygge danois. Il y a des moments où l'espoir de trouver dans des bouquins la recette du bonheur certain et définitif nous fait faire de sacrées choses. Je suis excessive et obsessionnelle, instable et incertaine, mais j'ai fait de la justesse, une quête de vie, et il n'est sans doute pas anodin que je ne boive pas, ne fume pas, vive dans la forêt, exècre les supermarchés et ai un jour créé une revue intitulée « Slow », comme une tentative, un desiderata, un point sur la carte. Pas atteint, le point, mais il fait avancer. Sur la quatrième de couverture, il est indiqué : « Le lagom, c'est l'art de la simplicité à la suédoise. Il signifie quelque chose comme « ni trop, ni trop peu », « suffisamment », « à sa juste valeur ». Pourquoi ne pas s'inspirer de ce mode de vie typiquement scandinave, en droite ligne avec la tendance « slow » ? L'auteur propose une approche globale de ces phénomènes de modération joyeuse, de simplicité assumée, qui pourraient bien aider à construire une société meilleure pour demain. » Avouez que vous aussi, vous auriez acheté le bouquin ? J'ai toujours été attirée par les pays nordiques et quelque chose en moi murmure depuis longtemps qu'ils sont faits pour moi et que je suis faite pour eux. Après un premier report, nous parvenons, Mélanie et moi, à caler de nouvelles dates pour nous rencontrer. Cela ne sera pas en mai mais en octobre, l'expérience en sera différente mais j'aime les jours courts et les chocolats chauds. Je pars à la rencontre de Mélanie en compagnie de mon mari Xavier. Nous nous offrons un week-end en amoureux à Göteborg, et il participe à mon entrevue avec Mélanie dont je lui ai déjà beaucoup parlé, puisque Mélanie a été ma coach, un an auparavant. J'ai beaucoup appris d'elle, en tant que coach, et je suis très heureuse de la découvrir au-delà de son métier. Pour ce dernier Singulier de la saison 1, je vous propose donc un voyage, un vrai. Dans les rues et les cafés de Göteborg, dans la vie de Mélanie, sur l'île de Marstrand et auprès des lacs Delsjön, aux côtés de Shawn, Alice et Anne-Cécile. Je vous invite, avec Mélanie, best guide ever pour se perdre et se trouver, à devenir touriste de vous-même, curieux de vous et de tout ! À fond. Enfin, ni trop, ni trop peu. Un à fond raisonnable, solide et tranquille. Un à fond suédois quoi.

Montaine est chez ma mère. Elle a neuf ans et demi et chez ma mère, elle adore le calme, le rythme lent, tous les petits produits qui sentent bon dans la salle de bain, les soirées au coin du feu et les virées shopping. Elle est contente, aussi, de quitter son frère pendant quelques jours. Son frère, l'intarissable, le bruyant, la pile. Robin va aller chez ses copains Loup et Zola. Quatre jours à jouer, jouer, jouer, aller de parc en parc en vélo, rigoler tard le soir en tentant quand même d'en finir avec Érec et Énide à lire pour la rentrée, et préparer Halloween. Quant aux animaux, c'est la voisine, Laly, qui viendra quotidiennement nourrir Sologne notre border collie, Cookie et Abricot les cochons d'inde voraces, Spirit, Muguette, Ulysse et Lys Tigrée, les chats plus ou moins sauvages, Ernest le bouc et Colette la chèvre, Ross, Chandler, Phoebe, Rachel et Dougal, les poules survivantes – Jamie, Claire, Murtagh, Joey et Monica nous ayant prématurément quittés ; tu as la ref ? Tout est calé, tout le monde est casé. Xavier fait sa valise à trois minutes du départ quand je rumine sur la mienne depuis trois semaines. Tout est normal. Depuis Chartres où nous avons laissé Robin, notre ami Hugues nous dépose à la gare, direction Paris. J'ai pris un gros manteau, chaud. Fourré. Il ne fait a priori pas trop froid à Göteborg, c'est Mélanie qui me l'a dit, mais il pleut et il y a du vent. Alors j'ai pris un gros manteau, chaud. Fourré. Mon amie Bérange aura fait pareil, c'est sûr. À Paris, dans une gare Montparnasse surpeuplée, il fait également chaud. Paris est fourrée et j'attends Göteborg. Il faudra être patient. Je n'assume qu'à moitié de prendre l'avion, même si je trépigne – Dieu que c'est exotique. Mais pour s'envoler, il faut trimer d'abord. Métro ligne 6, le trafic est perturbé. Nous devons trouver un plan B pour rejoindre le RER de la même lettre. Ma valise est lourde, sans aucun doute bien plus que celle de Xavier et quand nous échangeons, c'est alors la sienne qui devient bien plus lourde que la mienne. La chose s'équilibre lorsqu'il porte les deux. Je trouve qu'on ne parle pas assez du RER ; je veux dire : comment fait-on pour survivre quotidiennement au RER ? Le bruit, le monde, les odeurs, le bruit encore, et le bruit, rien ne va. C'est indispensable mais je ne peux m'empêcher de penser à ceux qui ne trouveront pas le terminal 2 au bout de la ligne, mais une journée de travail à débiter. Je voudrais dire à mes enfants en rentrant, la chance qu'ils ont de passer chaque jour devant un château, un champ avec des chevreuils et un pré avec des chevaux, en allant à l'école – des vues qui au demeurant font frémir d'horreur ma copine Caro. Chacun ses goûts et j'ai hâte de pouvoir arrêter de mettre, enlever, remettre, ouvrir, fermer, mettre, enlever mon manteau chaud et fourré. Je suis responsable de l'odeur du RER B de ce jeudi 27 octobre de midi à 13 heures. Nous arrivons enfin à l'aéroport. Nous avons faim comme deux Occidentaux qui

n'ont pas mangé depuis le petit-déjeuner. Il faut prendre une navette pour rejoindre notre Terminal et je fais la liste mentale de tous les transports en commun que nous avons jusqu'alors pris, tentant d'équilibrer la balance carbone de ce voyage, mais je ne me convaincs pas moi-même.

Parce que ma valise était clairement la plus lourde, j’hérite de fait du hublot et une fois au-dessus des nuages, j’essaie de lire un peu. Xavier a téléchargé des podcasts sur son téléphone ; il l'avait peut-être même fait avant sa valise, le malin. Moi je m’attelle au dernier Sally Rooney mais il me résiste étrangement, et je préfère passer mon temps à tenter d’imaginer la vie d’une hôtesse de l’air.

La première vue que j’ai de la Suède, c’est une mer d’un gris foncé percée d’îles minuscules, puis une forêt et des maisons en bois rouge. Mon mari charpentier frôle l’infarctus, je ne suis pas loin moi non plus. La mer ne me séduit pas, mais une forêt avec des maisons en bois, que l’on nous ranime. Une hôtesse de l’air doit savoir faire ça. L’aéroport de Göteborg n’est pas très grand mais Xavier et moi sommes émus de retrouver la valise sur le tapis roulant. Gad avait raison ; on a beau savoir que c’est normal, que cette valise, on ne nous l’offre pas, on nous la rend, et ben, on est quand même bien content de la retrouver. Mélanie m’avait envoyé des mails prévenants et précautionneux, de quoi apporter un peu de sérénité aux voyageurs du dimanche que nous sommes. On aurait dû mieux écouter en cours d’anglais, accepter de partir en voyage l’été, même si on mange mal en Angleterre, mais on se débrouille ; tout est plus compréhensible que le Suédois. Navette direction le terminus Nils Ericsson. Il est presque 18 heures lorsque nous arrivons à l’hôtel. Xavier a le temps de porter nos deux valises et moi, de m’extasier : de nos smartphones qui nous indiquent si clairement où aller, des sons nouveaux d’une langue obscure, et des haltères dans la chambre d’hôtel (mais pourquoi ?) (deux haltères de 4 kg chacun) (j’envoie une photo à Montaine qui pratique le crossfit) (ça y est, elle veut devenir suédoise)(moi, j’ai réservé dans un restaurant de nordic food pour ce soir ; à ce moment-là, j’ignore encore qu’il ne me faudra pas plus de deux bouchées pour vouloir moi aussi devenir suédoise)(au sujet des haltères, Mélanie m’expliquera : « Parce que le sport remplace la religion maintenant en Suède. Avant, le trépied de la santé mentale des Suédois était : 1/3 de temps pour son métier, 1/3 de temps pour sa famille, et 1/3 de temps pour Dieu. Maintenant, on a remplacé Dieu par du temps pour soi, ce qui en Suède veut dire du sport, si possible tout seul, et si possible en forêt. Ou au pire, du hockey parce qu’au moins on a de la glace sous les pieds et avec cet équipement, on ne risque pas de parler à quelqu’un ! En Suède, on s’en fout un peu d’avoir une Bible dans le tiroir, mais par contre les haltères dans la chambre d’hôtel, c’est une évidence ! ») Nous marchons dans Göteborg avant derejoindre le restaurant Noot. Tout le monde parle anglais en Suède, le menu est traduit mais pour le plaisir: j’ai pour ma part, pris un gravad lax avec des dillstuvad potatis et de la fänkål – och gurksallad. Xavier a choisi des matjessill avec potatis, dill, brynt smör, rödlök, graddfil, ägg et skansk alpost. À mi-assiette, nous échangeons comme les vieux couples qui portent le même jogging. Tout est un délice, pour quelques couronnes suédoises. Nous avons le temps de parler sans être interrompus par un petit être humain qui a, soit une question, soit une idée. Le temps est bon et demain, nous rencontrons Mélanie.

J’ai pris un petit-déjeuner pantagruélique à base de rondelles de concombre sur saumon fumé sur fromage fouetté sur crackers ; mon appétit est odieux mais je frime un peu devant les viennoiseries de Xavier, so frenchy. Mélanie nous retrouve à la réception de l’hôtel. Elle a prévu de nous faire découvrir la ville, entre deux fika. J’ai toujours un peu chaud dans mon manteau fourré mais il pluviote alors je le garde. Mélanie elle, se promène bras nus comme si le temps suédois n’avait pas de prise sur elle. Je suis contente de la rencontrer pour de vrai, d’entendre sa voix autrement qu’à travers un écran. Nous la suivons, en l’écoutant nous raconter l’histoire de Göteborg. Je me dis que si je devais accueillir un étranger chez moi, je serais bien infichue de lui raconter l’histoire de mon village. Mais Mélanie m’a appris à ne pas mal me parler et j’essaie de ne pas me fustiger davantage. Nous arrivons chez Da Matteo, dans le quartier de Vallgatan. Depuis que nous vivons à la campagne, nous n’avons guère que des PMU déprimants à nous mettre sous la dent, nous jubilons tous les deux en découvrant la beauté du lieu. La Suède nous a déjà séduits. Les pièces sont immenses, très hautes de plafond, dans un style oscillant entre l’artisanal, l’industriel et le naturel. Murs de briques, tables en bois, tuyauterie apparente, murs en béton et plantes vertes partout. Des oiseaux chipent des miettes au sol, pendant que des gens bavardent ou s’affairent sur leur ordinateur. Je me dis comme Fabienne Sintes : « Le monde est vaste et on n’a qu’une heure. » Nous, par chance, nous avons la journée, des chocolats chauds et des pâtisseries.

Je suis

née à Saint-Tropez. Mon père y était médecin, et mon grand-père tenait la pharmacie dont on voit la devanture dans le film « Et Dieu créa la femme ». Ma mère était orthophoniste. Ils m’ont eue quand ils étaient encore étudiants et ont divorcé quand j’avais 12 ans. Saint-Tropez est une ville minuscule - pas plus de 5 000 habitants hors saison estivale – et ma mère ne voulait pas rester dans la même ville que mon père. Alors, quand elle a rencontré un gars qui travaillait à Genève et vivait à la frontière, du côté d’Annamasse, nous y sommes allées, avec ma sœur, avant de finalement revenir dans le sud, près de Draguignan.

À 12 ans, tu avais donc déjà déménagé plusieurs fois ?

Et ça n’était pas fini. Quand j’ai eu 14 ans, selon la tradition familiale du côté de ma mère, je suis partie un an à l’étranger, à Seattle aux États-Unis. Je suis arrivée dans une famille en plein divorce, qui n’avait pas du tout le temps de s’occuper de moi. Mais pour ma mère, rien à dire, je devais finir ce que j’avais débuté. J’ai donc vécu aux États-Unis une grande année d’indépendance. Avec mes 14 ans, je semblais bien plus grande que les deux enfants de la famille, âgés de 6 et 8 ans. Je me suis gérée seule. Quand je suis revenue, j’ai eu beaucoup de mal à revivre avec ma mère. Elle pratiquait sur moi un harcèlement constant. Avec le recul, en devenant coach surtout, j’ai pu analyser les choses. Je pense pouvoir dire que ma mère se déteste. Elle a un principe : tu ne vaux rien, et si tu es une femme, tu vaux encore moins que rien. Elle a été élevée à coups de ceinture et selon un adage simpliste : « Tu n’as qu’un seul droit et c’est celui de te taire. » Elle a toujours dû faire plus pour avoir, seulement, le droit d’être là. Je crois que ça a toujours été l’enfer dans sa tête. Ma sœur et moi étions deux bonnes choses dans sa vie et pour cette raison, nous nous devons d’être parfaites. De ne surtout pas gâcher son œuvre en quelque sorte. Elle était très stricte avec nous. Nous devons être de bonnes élèves, apprendre la musique, être conciliantes en tous points. Elle serrait la vis au

moindre problème. J’ai appris à anticiper en permanence. J’avais modélisé dans ma tête ce qu’il fallait faire pour être tranquille. Pour les repas : suivre à la lettre son menu, mettre le couvert, faire la vaisselle, tout ranger, puis seulement ensuite, manger. Avec elle, c’était pile tu perds, face, tu ne gagnes pas. Quand j’ai eu 16 ans, elle a eu un nouveau mec qui travaillait sur une plateforme pétrolière. Elle avait décidé de le suivre à La Haye et puis, finalement, ils ont décidé de poursuivre leur relation à distance. Là, pour une raison que je n’explique toujours pas aujourd’hui, je suis partie vivre chez lui. Il était très absent et surtout, je crois que pour moi, tout était bon pour ne pas être avec ma mère. J’ai vécu dans une très intense solitude mais aussi un très grand calme.

Quelles relations as-tu, ou n’as-tu pas, avec ta mère aujourd’hui ?

J’ai toujours eu des oppositions frontales avec ma mère mais au final, je faisais ce qu’elle voulait. Ma sœur Camille, elle, disait oui à tout et n’en faisait finalement qu’à sa tête. Aujourd’hui, je dirais que je suis attachée à ma mère, mais je vis quand même à 2 000 kilomètres d’elle. Elle voulait sans aucun doute notre bien mais elle a fait des dégâts. Je n’ai jamais eu confiance en elle et le mot « maman » ne sort jamais naturellement de ma bouche. Je lui en ai longtemps voulu mais depuis cinq ans environ, je me sens apaisée à son égard.

Comment as-tu fait pour trouver cette forme de sérénité à son encontre ?

De 2009 à 2013, je suis allée vivre au Japon. En 2011, ma sœur est tombée enceinte. De mon côté, avec mon conjoint, nous essayions d’avoir un enfant depuis plus de deux ans. Je vivais dans un monde médicalisé de sexe administratif. Cela prenait une très grande place dans ma vie et le sujet était très sensible pour moi. Surtout que ma sœur était tombée enceinte à la seconde où elle avait arrêté la pilule. J’étais à la fois très joyeuse pour elle et très déçue pour moi. Quand ma mère a décidé de venir me rendre visite au Japon,

je savais qu'elle était toute à sa joie de devenir grand-mère. Je lui ai dit simplement que nous pouvions en parler mais que cela serait trop dur pour moi de ne parler que de ça. Elle a entendu et finalement, elle n'a parlé que de ça. Ma mère est dépourvue de toute empathie ! Fatalement, ça a explosé. Tout est sorti et je lui ai dit que c'était fini, que je ne voulais plus la voir. Nous ne nous sommes pas vues pendant cinq ans. À chaque Noël, elle insistait auprès de nos proches qui venaient vers moi en me demandant si je pouvais être un peu plus gentille avec ma mère... J'ai fini par accepter de la revoir, mais avec la médiation d'un professionnel. Ma sœur se formait à ce moment-là à la Communication Non-Violente. Elle a trouvé, en Suisse, dans un chalet collectif, un format d'une semaine qui réunissait une soixantaine de personnes – six familles et une dizaine de médiateurs. Nous y sommes allées toutes les trois. Nous étions ensemble mais avec du monde, ça allait. Dans le cadre d'une médiation, nous nous sommes retrouvées toutes les trois. J'avais un besoin viscéral en moi qu'elle me présente des excuses, je bouillais. Nous avons vécu une expérience physique qui a tout changé. En sortant, je pleurais de rage. Des larmes missiles qui disaient toute ma haine. Le soir-même, il y avait un spectacle animé par tous les participants. Un gars à la guitare m'a proposé de l'accompagner au chant. Nous avons répété et le temps de sécher mes larmes et me reposer un peu, je suis arrivée au diner avec quelques minutes de retard. Il ne restait que deux places libres et je me suis retrouvée à côté de ma mère. Là, je l'ai embrassée et je lui ai dit : « Je ne te déteste pas mais je ne te comprends pas. » Elle s'est mise à pleurer. J'ai compris ce jour-là que la nature de la relation dépendait de moi. Cette prise de conscience a fait bouger un truc énorme en moi. Dans une relation, si une personne est jaune et que l'autre est bleue, cela donne du vert. Moi qui suis jaune, je peux devenir rouge par exemple. L'autre restera bleue, mais cela changera la couleur de la relation qui alors, deviendra violette. Ma mère est restée la même mais moi, j'ai changé. Et notre relation a changé ce jour-là.

Pour avoir été accompagnée par Mélanie en coaching, je sais la puissance de ses images. Sous l'aspect un peu naïf de ce jeu de couleurs se cache une révélation d'une puissance folle. La relation, ce n'est ni l'une ou l'autre des personnes. C'est une troisième entité. Et chacun a le pouvoir de changer la relation s'il le souhaite, en changeant lui.

En la présence de ma mère, j'ai des pensées automatiques. Je me raconte des choses sur moi-même ; il y a des milliers de variations mais fondamentalement, ce sont des pensées qui tournent autour d'une idée : « Si j'étais une meilleure fille, ma mère se comporterait différemment. » Désormais, quand ma mère m'agace, je remarque et j'analyse ce que je me raconte à moi-même, comment je me sens. Et je choisis de me servir une autre histoire. Dès lors, je me sens plus intelligente, je me marre et je me détends. Quand je suis contente, voire fière de moi, je change le narratif, je change moi, et cela change notre relation, que ma mère change ou non. Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre ça !

Quel genre de relation as-tu avec ton père ?

Mon père Georges est un bel homme. Voix grave, élégant, le genre à avoir des chaussures de plage en cuir ! Il est très caméléon, pianiste, batteur de jazz, curieux, grand lecteur. Pendant des années, il est resté à la maison « pour les enfants » comme on dit, et quand j'avais 11 ans, il s'est mis officiellement avec Laure, une femme sauvage et compliquée. Quand ma mère était efficace, portait des vêtements pratiques, Laure était une femme voluptueuse, séductrice, d'un style faux bohémien chic. Elle avait une garde-robe folle, de nombreux parfums. Elles n'avaient

rien à voir l'une avec l'autre. Moi, je suis une photocopie de mon père et nous avons une très bonne entente. C'est facile entre nous. Nous avons le même sens de l'humour. C'est-à-dire que nous l'utilisons comme une respiration. Au cœur même d'une engueulade, nous pouvons faire une blague, le temps de dédramatiser avant de reprendre. Un jour, quand j'avais 13 ans, que j'étais encore la créature de ma mère, j'ai insulté Laure. Mon père, sanguin, a mis mes affaires dans un sac et m'a emmenée chez une copine. Il m'a dit : « Moi, j'ai perdu mon père quand j'avais 16 ans. Toi, à 13. » J'ai été bouleversée par cet événement. Face à ma mère, mon père était celui sur lequel je pouvais compter. C'était dur qu'il coupe ainsi la relation. Ma mère m'a éduquée dans l'idée que l'on ne peut faire confiance à personne et cet événement est venu étayer cette croyance. Quand je me suis émancipée, par la thérapie et le coaching, j'ai pu revoir mon père. J'avais 26 ans. Lui avait essayé de me revoir plus tôt. Il m'écrivait à mes anniversaires, à Noël. Mais je ne pouvais pas. Pourquoi ne l'a-t-il pas exigé ? Pourquoi ne s'est-il pas imposé ? Il voulait respecter mon choix. Quand nous nous sommes revus, nous avons passé une journée ensemble à la plage. Je lui ai demandé de me raconter plein d'histoires sur sa vie. J'ai entendu de nouvelles versions. Aujourd'hui, je pense être la personne la plus proche de lui.

Et toi, quelle enfant étais-tu ?

J'étais une enfant qui lisait tout le temps. Je me fabriquais des cabanes, dans lesquelles j'allais lire, déguisée. J'adorais les animaux – chats, oiseaux, souris blessées que je pensais sauver en les plaçant dans un carton avec du coton. Je voulais devenir médecin ou vétérinaire. Je faisais tout ce qui me permettait de m'échapper. Dans une famille agitée où il y avait toujours quelque chose qui n'allait pas, la lecture m'offrait du calme. J'ai donc lu très tôt, beaucoup de bandes-dessinées mais aussi de gros pavés. Cela suscitait la fierté de ma mère, alors ce n'était pas rien. J'étais très bonne en classe, sans effort. La légende familiale raconte qu'après mon pre-

mier jour de CP, quand ma mère m'a demandé comment cela s'était passé, j'aurais rétorqué « Ça, c'est mes affaires. » Mes parents n'ont plus jamais regardé mon travail. Je faisais mes devoirs la veille pour le lendemain. C'est dommage car j'ai dû apprendre à travailler sur le tard.

Nous dissertons sur le fait qu'avoir des facilités peut finalement se révéler handicapant. Ce n'est pas un constat facile à poser. Comment justifier le fait de réussir sans effort, quand certains galèrent et doivent cravacher dur. Pour autant, lorsqu'enfant, nous ne prenons pas le pli de fournir un effort pour obtenir un résultat, je suis pour ma part persuadée que cela peut devenir problématique dans le temps. Fournir un effort est souvent désagréable mais pas grave. J'ai de mon côté abandonné à peu près tout ce que je ne parvenais pas à réussir facilement et en tant que mère aujourd'hui, je vois comme je peine à accoutumer mes enfants à l'effort. Ce que Mélanie va nous expliquer à ce sujet va avoir une grande résonance chez moi.

J'ai longtemps pensé que si je ne réussissais pas quelque chose du premier coup, alors ce n'était pas pour moi. Et puis, j'ai lu le livre *Mindset* de Carol S. Dweck. Elle y développe les concepts d'« esprit de croissance » et « esprit fixe ». L'esprit de croissance, c'est l'idée que si on s'entraîne, on a de grandes chances de réussir. Les aptitudes et dons sont une chose, mais tout se travaille et peut s'améliorer. Attention, l'idée n'est pas « qui veut peut », parce que lorsque l'on est une femme, que l'on est noir, que l'on est trans, ou que l'on est déprimé, ou tout autre groupe discriminé, c'est très stigmatisant et culpabilisant d'entendre « qui veut peut ». Le concept que développe Carol S. Dweck est que si tu veux avoir des opportunités, ta meilleure chance c'est de t'y atteler et de tester plein de trucs jusqu'à ce que quelque chose fonctionne. Ça ne dit pas qu'on a la certitude de réussir si on s'entraîne et qu'on tente sa chance ; ça dit plutôt qu'on a la certitude de ne pas progresser si on n'essaie pas. L'esprit fixe lui, considère que l'on a des qualités et un

niveau donné, point barre. C'est très pervers. Le fait que cela soit toujours très facile pour moi à l'école a développé chez moi un esprit fixe. Mais cela se travaille !

Tu rêvais d'être médecin ou vétérinaire ; qu'est-ce qui t'a dirigée vers une autre voie ?

Mes parents étaient d'accord sur le fait que je ne devais pas faire médecine. Ma mère avait un plan : « Tu fais ce que tu veux mais tu atteins l'excellence. » Donc, soit tu fais HEC, soit tu fais Polytechnique. Au retour des États-Unis, j'ai sauté ma seconde et je suis allée en Première puis en Terminal ES, en Hollande à l'époque. Puis, j'ai intégré une prépa HEC à Paris. À la fin de la première année, j'ai raté le concours. C'était la première fois de ma vie que je ratais un truc. C'était violent. Je n'avais clairement pas assez bossé. Je me suis donc mise au travail. Je ne voulais pas seulement avoir de bonnes notes, je voulais avoir les meilleures. J'avais compris que dans ma famille, j'étais aimée quand j'étais intelligente. Toute mon histoire familiale raconte ça. Être intelligent, exceller avec facilité, c'est être acceptée. En prépa, j'ai donc appliqué la méthode. Je suis devenue une machine. J'ai toujours adoré ça, cartographier, comprendre, analyser puis craquer le code ! J'ai vécu dans beaucoup de pays et je suis bonne pour piger rapidement les éléments clés d'une culture. Du coup, je m'adapte vite.

Mélanie nous propose de changer de café. Nous quittons Da Matteo pour rejoindre Kafé Magasinet dans le quartier Langgatan. Là aussi, c'est la claque. Au bout d'un porche, une grande pièce au sol pavé. Sous l'immense verrière, des plantes vertes sont suspendues. Il y a des tables rondes, carrées, des chaises, des canapés, des banquettes, des gens derrière des écrans, des couples, des familles avec des poussettes, des groupes. C'est une jungle lumineuse, solaire même, malgré le gris du ciel. Le temps de commander quelque chose à boire et Mélanie reprend.

Jusqu'à l'âge de 40 ans, j'ai pensé que j'avais raté ma vie parce que je n'étais pas devenue médecin. Quand j'étais au Japon, pendant la période des FIV*, j'ai choisi d'arrêter de travailler. Je marchais chaque jour et pendant mes marches, je m'occupais à apprendre des choses par cœur, je réfléchissais à ma vie, mon œuvre. J'ai alors réalisé que j'avais du temps et de l'argent, et que pourtant, je n'avais pas une seule fois googlé « comment intégrer une école de médecine ». Je devais décider : soit j'en faisais un projet, soit j'arrêtais d'en parler. J'ai alors eu une illumination : même en étant médecin, je serais toujours moi. J'ai éclaté d'un fou rire, j'en pleurais ! Je pourrais être pédiatre que je serais déçue de ne pas être neurochirurgienne. Le problème n'était pas le métier mais mon filtre. En réalité, j'avais toujours exercé des métiers au sein desquels j'étais une forme de guérisseuse, pas du corps mais de l'esprit. Cet épisode m'a permis d'abandonner le fantasme de devenir médecin, et a planté une graine en moi pour la suite de ma vie.

* FIV : fécondation in vitro

Xavier et moi sommes clairement impressionnés par la façon que Mélanie a d'analyser les situations et de s'y adapter. Elle semble capable de tenir aussi bien que de lâcher, et surtout, elle semble avoir une confiance en elle inébranlable. Je trouve rare de croiser des gens qui ont une saine confiance en eux, qui ne cherchent pas à surplomber les autres, qui ne se baugent pas dans un esprit de supériorité. Nous interrogeons Mélanie sur ces sujets de la confiance en soi, de l'identité, et de la capacité à lâcher et à muer.

Je crois que j'ai tellement bougé, changé de lieux dans ma vie, que j'ai appris à lâcher. Je peux tout laisser filer, cela ne change rien à mon identité. Je ne me sens pas menacée. Comme le Bernard-l'hermite, je peux changer de coquille. Mon identité ne se trouve pas dans les murs ou dans la ville où j'habite, elle est en moi. Mes souvenirs aussi sont en moi, pas dans les objets. Je me sens transportable. Ce que je suis, je l'ai en moi. Cela me permet de ne pas me perdre, même dans des situations que je considère comme n'étant pas faites pour moi. Par exemple, je n'aime pas trop les boîtes de nuit. Quand j'y vais, je me mets dans l'état d'esprit de ma copine Caro qui elle, adore les discothèques. Ainsi, je l'ai un peu avec moi, c'est plaisant, et je passe en plus un meilleur moment.

Le sujet de l'identité peut laisser penser que l'on est une personne. Mais on est autant de personnes que l'on a d'émotions. Nous sommes tous multiples. Une immense palette dans laquelle nous pouvons piocher selon ce que l'on a à faire. Nous tenons des rôles, sans que cela signifie être moins soi. Il y a autant de moi que de situations. J'ai été exposée à beaucoup de cultures, je sais exprimer qui je suis, de manière différente. Je porte les vêtements les plus adaptés à chaque situation, mais en-dessous, je reste moi. Mon corps, mon esprit. Je suis là de manière indéniable. Comme je n'ai pas besoin de me recenser, de compter chaque matin chacun de mes organes parce que je me sens, je sais qui je suis, où que je sois. On se donne l'illusion de n'être qu'un pour ne pas devenir fou mais en réalité, nous sommes multiples. Je vois l'identité comme une maison dans laquelle il y a des pièces, dans lesquelles il y a des placards dans lesquels il y a des souvenirs et des aptitudes. Dans la pièce de la joie, j'ai des archives qui concernent uniquement la joie. Et je n'ai pas accès à la pièce de la colère et à ses archives. Il faut, volontairement, changer de pièce, de place, pour ne pas rester coincé. Pour ne pas être uniquement ce que l'on peut être dans telle ou telle pièce. Prendre conscience de cela, c'est s'autoriser à circuler, c'est lâcher certaines archives mais surtout en rendre d'autres portables,

pour les avoir tout le temps avec soi, quelle que soit l'émotion dans laquelle on se trouve. Je n'ai aucun problème à lâcher un endroit. Je sais qu'après lui, il y aura forcément quelque chose de cool. Demain sera toujours mieux qu'aujourd'hui, j'en suis convaincue. Quand quelque chose est difficile, je sais que ça vaut le coup. Tout ce dont j'ai besoin, je l'ai en moi. Je peux tout lâcher, du moment que je ne me lâche pas moi. Du moment que je ne renonce pas à moi, jamais.

Ne pas se lâcher. C'est un immense sujet, non ? Lors de ses coaching, Mélanie fait beaucoup travailler sur les croyances. Je reste sceptique, j'ai encore besoin de l'interroger à ce sujet. Peut-on changer de croyance ? Acquérir une croyance que l'on n'a pas, mais alors vraiment pas ? Comment ?

Une croyance, c'est le fait de croire que quelque chose est vrai à l'évidence du faux, sans preuve. Soit tu crois avec le groupe, par osmose. Tu absorbes. Soit tu décides de croire et tu t'apportes des preuves que ce que tu veux croire est vrai. La croyance crée de l'émotion. Et l'émotion, c'est un carburant pour l'action. C'est cela qui donne du résultat. Je prends un exemple. Dans ce café, si je décide de croire que la serveuse me manque de respect, je vais être agacée. Sans m'en rendre compte, je vais trouver tout un tas de raisons pour étayer ma pensée. Je crée une croyance à partir de mon émotion et ensuite, je crée des preuves pour étayer ma croyance. Mais je suis libre de mes croyances. Autre exemple : je lance en ce moment une nouvelle marque. Je dois la rendre visible, la présenter à des gens, en parler. Or, je suis mal à l'aise de faire ça. Je ne me sens pas légitime et en conséquence, je ne le fais pas. Depuis plusieurs semaines, je travaille donc à cultiver une autre croyance. La croyance que je vise est : « J'ai beaucoup de plaisir à exposer ma nouvelle marque. » Certains jours, quand je suis en grande forme, je crois cette croyance à 4/10. Dans un état normal, j'y crois à 1/10. Quand je

suis down, c'est 0/10. Mon but, c'est d'y croire à 8/10, au moins. Pour ça, je dois montrer la voie à mon cerveau. Je dois lui fournir des preuves que ma croyance est vraie. J'aurais peut-être besoin de huit preuves ou de 72 000, je n'en sais rien. Mais je sais qu'un jour, clic, non seulement je le croirai, mais cela sera même une évidence. Je dois donc collecter des preuves pour étayer ma croyance. Par exemple : « L'autre jour, j'ai parlé de ma nouvelle marque à une copine et j'étais super enthousiaste. » Hop, une preuve pour construire ma croyance « J'ai beaucoup de plaisir à exposer ma nouvelle marque. » Pour créer une preuve, on peut se demander ce que l'on ferait si on y croyait. Par exemple, si je croyais au fait que j'ai du plaisir à exposer ma nouvelle marque, j'appellerais tous les podcasteurs qui traitent de mon sujet et je leur parlerais de ma marque. Je n'y crois pas encore mais je le fais quand même, comme si j'y croyais. Du coup, certains répondent positivement, et je me retrouve sur des podcasts à parler de ma marque avec enthousiasme, ce qui me prouve que j'ai du plaisir à exposer ma nouvelle marque. Je construis ma croyance. Je ne me force pas à croire, ça, ça ne marche pas. Mais je construis ma croyance, preuve après preuve.

Quand j'ai divorcé, il y a environ dix ans, j'étais convaincue qu'il m'était impossible d'être à la fois moi-même et avec quelqu'un. J'avais plein de sous-croyances issues de cette croyance, qui venaient la blinder. À partir de là, j'étais persuadée que je ne trouverais jamais quelqu'un, parce que je vivais en Suède, que j'étais trop féministe, que je n'avais pas le bon âge, j'étais trop jeune, trop vieille... Je ne voyais aucune possibilité. Je devais me faire une raison. Mais en réalité, je n'avais pas envie de croire ça ! Moi je voulais plutôt croire : « C'est parce que je suis moi-même que je peux être avec quelqu'un de bien. » J'ai bossé sur cette croyance pendant un an. Tous les jours, je travaillais sur différentes croyances associées, je trouvais des preuves que j'étais digne d'être aimée par exemple. Quand je constatais que je n'attirais que les bad boys, je travaillais sur « Je sais reconnaître les signes des bad boys ». Et puis, j'ai fait ce que j'aurais fait si j'avais déjà

cru en ma croyance : je suis allée rencontrer des gens, tout en restant moi-même. Et j'ai rencontré Shawn. Nous avons une compatibilité folle, sans fusionner. Je n'ai jamais été aussi proche de quelqu'un tout en étant moi-même et indépendante. C'est un gars pour moi et je suis une fille pour lui.

Nous quittons Kafé Magasinet pour aller déjeuner dans un restaurant vietnamien, Vietnamhaket, « La Cantine vietnamienne ». Les Suédois adorent les cuisines du monde ; à Göteborg, il semble plus facile de manger italien, américain ou vietnamien que suédois. Nous nous régalaons, chacun un peu fatigué de ces déjà près de quatre heures d'entretien. Je cale sur mon plat – la faute aux concombres sur saumon fumé sur fromage fouetté sur crackers sans doute.

Qu'as-tu fait après HEC ?

Après HEC, je ne savais pas ce que je voulais faire. J'ai rencontré un gars qui aidait les entreprises françaises implantées en Asie. J'ai fait ça pendant deux ans. Après, je suis allée faire du conseil dans un prestigieux cabinet à Paris. Il y avait tout ce que je déteste : management par la peur, vocabulaire alambiqué, aucun sens. Ça ne me plaisait pas du tout. J'ai alors pris la première grosse décision de ma vie. Sur une feuille de papier, j'ai fait la liste de tout ce que je voulais. Habiter à la montagne (je pratiquais pas mal le parachutisme à Chambéry à cette époque), travailler dans l'industrie (j'aimais mes clients industriels), avoir un métier transversal... Et j'ai cherché des annonces qui cochaient toutes ces cases. C'est ainsi que j'ai atterri chez Renault Trucks à Lyon, pour faire de l'audit interne. Ensuite, Volvo les a rachetés et je suis partie travailler en Suède. Quelques jours, quelques semaines d'abord, puis des années. J'ai ensuite eu l'opportunité de partir travailler au Japon (j'ai tout fait pour y aller en réalité car je suis passionnée par le Japon depuis toujours) (comme je suis passion-

née par l'Afrique) (je suis passionnée par la diffusion en fait). J'ai adoré vivre au Japon, même si le boulot était dur et que je me suis parfois sentie très isolée. Au moment où mon conjoint et moi nous séparons, je choisis de rentrer. Je n'ai pas envie de rester chez Volvo, je souhaite aller dans une plus petite structure, plus locale. J'ai aussi envie d'être la plus bête de la pièce, d'apprendre. Chez Volvo, il y avait beaucoup de mecs. Je n'ai rien contre mais j'avais envie de plus de mixité, et plus d'égalité aussi. Le plafond de verre était fou ! En 2017, grâce à quelqu'un dans la chorale où je vais chanter, je trouve un nouveau job dans une petite entreprise de conseil où je reste trois ans. Je suis cheffe de projet pour d'autres entreprises, dans le monde pharmaceutique et automobile. J'avais beaucoup à apprendre. Je cravachais pour être à la hauteur. J'avais une super équipe mais j'avais envie depuis longtemps de créer ma propre structure, sauf que je n'avais pas d'idée, je ne savais pas par quel bout prendre le sujet. Peut-être étais-je faite pour être un très bon numéro 2 mais pas un numéro 1 ? Je voulais avoir un.e partenaire mais qui ? Tout était vague.

En même temps, j'avais envie de devenir forte en Communication Non Violente. J'étais passionnée par les sujets de la relation, du travail avec les autres... Alors, j'ai créé un petit groupe de pratique, qui a grossi jusqu'à ce que nous y soyons 80. En parallèle, j'ai commencé à me former au coaching. En tant que cheffe d'équipe en entreprise, je passais du temps à développer les parcours, les compétences... J'avais un talent pour ça, pour voir le potentiel, remarquer les embryons, faire confiance aux gens pour développer leurs capacités... À l'origine, j'ai appris à être coach pour être une meilleure manager.

Tu n'envisageais pas que cela devienne ton métier à temps plein ?

Non, je m'éclatais bien en coaching, quand s'est passé un événement à mon travail. Dans le cadre d'une mission, j'avais un gros conflit de valeurs avec un client. Une des membres de son équipe était odieuse, toxique, à tel point que j'ai

dû retirer mon gars du projet pour qu'elle ne le casse pas davantage. Nous l'avons remplacé par quelqu'un d'encore plus fort techniquement et à l'opposé du précédent en termes de caractère. Lune de miel quelques temps puis la fille le brise lui aussi. Je le retire, même topo avec un troisième gars. Rien ne change. A priori, le problème vient de la fille. Lors d'une discussion, je vois que je n'arrive pas à me faire entendre de mon client, et j'ai honte par rapport à mes équipes. Je trouve mon boss pleutre, couard. Soudain, je m'entends alors dire : « Je démissionne. » Et je démissionne. En rentrant chez moi, je compte mes sous pour voir combien de temps je peux tenir. Un an. Je prends un mois de vacances et dans la foulée, je signe mon premier client en tant que coach. Au bout d'un an, je vis de ce métier.

Ça va vite ! Mais nous n'avons pas évoqué, à part via la CNV, comment tu découvres le coaching ?

J'ai une amie, Delphine, qui lit et écoute beaucoup de choses sur le développement personnel. À chaque fois que je la vois, elle me parle d'un truc nouveau mais qu'elle n'applique jamais vraiment. Un jour, elle me parle d'un podcast d'une Américaine. J'écoute d'une oreille distraite, en me disant que la prochaine fois que je la verrai, dans deux mois, elle aura changé de sujet. Sauf que pendant un an, Delphine ne me parle que de cette Américaine. Ça finit par m'intriguer, et puis j'ai un peu honte en tant qu'amie, de ne pas accorder de crédit à ce qu'elle me dit. Le 19 mars 2019 - je m'en souviens parce que c'est un jour qui a changé ma vie - je suis invitée à dîner chez Delphine. Elle me reparle de la nana et je me jure alors qu'en sortant de chez elle, je téléchargerai le podcast pour l'écouter. Je lui dois bien ça ! Je suis donc dans les escaliers de Delphine, après notre dîner, quand je télécharge trois épisodes au hasard. La nana Américaine est une coach, elle parle beaucoup d'argent et je n'accroche pas du tout. Mais au troisième épisode, certains de ses élèves parlent de leur coaching et là, ça change tout. Dans le groupe, il y a une Française qui parle un anglais hyper précis,

avec un vocabulaire immense. Elle a elle-même un podcast en français. Je le télécharge et là, je dévore les cent épisodes en un rien de temps. Il s'agit de Clotilde Dusoulier, du podcast « Change ma vie ». La manière dont Clotilde parle de la méthode de Brooke Castillo me parle beaucoup plus que la façon dont Brooke elle-même parle de sa méthode. Du coup, je veux me faire former par Brooke Castillo, qui a aussi formé Clotilde. Sauf que la formation coute 20 000 dollars et que je ne les ai pas. Je décide alors de me faire coacher par l'équipe de Brooke et de choisir comme sujet : trouver l'argent pour suivre la formation de Brooke.

Qu'est-ce qui te fait tant vibrer dans le coaching ?

Avec la CNV, j'avais exploré à quel point l'émotion est le moteur de ce que l'on fait. Avec le coaching, je sais changer et créer mes émotions à ma guise. Et du coup, je sais aider les gens à créer la vie dont ils ont envie. Il ne s'agit pas forcément de croissance ou de développement. C'est plutôt un mouvement. L'enjeu, c'est d'être bien. Moi, il m'est arrivé d'avoir envie que ça s'arrête. Pas de mourir mais que ça s'arrête. Dans ma vie, dans mon couple, j'avais tout le temps faux. Ma chance a été que je suis quelqu'un de raisonnable. Cela m'a permis de ne jamais faire de grosses conneries. Et j'ai aussi une bonne intuition de ce qui est bon ou pas pour moi. Je me suis toujours sentie un peu bizarre. À Saint-Tropez, quand les copines mettaient du rouge à lèvres, je lisais. J'étais un ovni, jamais vraiment à ma place. J'ai appris à m'en foutre et à développer mon autonomie de pensée. Je n'ai pas besoin que tout le monde y croit pour y croire. Je reste droite dans mes bottes.

Je découvre Mélanie le 30 mars 2021. Je traverse un épisode difficile qui concerne mon fils, et je sens que je lâche la rampe. C'est vraiment l'image que je visualise à l'époque. La situation à laquelle je dois faire face me dépasse. Je ressens de l'incompréhension, de l'impuissance, de l'« inconsideration ». Un combo qui me dévore et me fait vriller. Mes émotions s'emballent, me malmènent, je perds la maîtrise de moi-même, je me sens perdue et dans cet état, si je ne m'aide pas moi-même, je n'aide surtout pas mon fils. Le 30 mars, je reçois une newsletter d'une entrepreneure que je suis, dont l'objet est : « Ce mail peut changer votre vie ». Elle y évoque un message qu'elle a elle-même reçu, d'une personne qu'elle ne connaît pas, qui est coach. C'est Mélanie. « Prenez le temps de le lire et d'y réfléchir, c'est la base pour être heureux et épanouir. Même si c'est très dur à mettre en pratique, je suis persuadée que c'est la clé. » Je n'avais pas prévu cela mais en écrivant ce matin, je décide de partager avec vous le message de Mélanie, comme cette entrepreneure l'a fait à l'époque. La destinataire de cette lettre revient sur une semaine de congés qu'elle a prise avec un ami, au cours de laquelle elle avait espéré parvenir à lâcher du lest et ainsi, trouver certaines réponses, certaines solutions et prendre des décisions.

Salut !

Super lettre, comme d'habitude. Je réagis à ce que tu dis en général, et dans ce paragraphe en particulier : « Il faut « juste » trouver ce qui vous permet d'aller les chercher et de les écouter. C'est super dur et c'est la vraie clé de la paix de l'esprit, voire peut-être du bonheur. » Si je peux me permettre de te bassiner deux minutes, et probablement te redire, peut-être sous une forme différente, ce que tu sembles déjà toucher du doigt :

- Tout ce qu'on fait dans la vie, on le fait à cause de l'émotion dans laquelle on se trouve. Les émotions déterminent les actions qu'on mène. À 100 %. Par exemple, il y a des jours où tu as 10 choses à faire sur ta to-do list, certaines difficiles, certaines chiantes à mourir ; mais tu fais tout ce qu'il y a sur la liste, ça coule de source, et le soir tu as encore plein d'énergie pour toi et ceux que tu aimes. Et puis d'autres jours, face à la même liste, tu traînes, tu démarres 4 trucs mais sans vraiment rien faire à fond, tu te questionnes, tu ressasses des trucs en boucle, tu finis par nettoyer ta cuisine avec une brosse à dents ou passer la journée sur YouTube ; et le soir, tu es épuisée alors que tu n'as rien fait de la liste. Tu es la même personne, avec les mêmes compétences, la même expérience. La seule différence, c'est l'émotion dans laquelle tu étais ce jour-là. L'émotion, c'est le carburant. Quand le carburant est de bonne qualité (= quand on ressent motivation, curiosité, espièglerie [la traduction pourrie de « playfulness », désolée], courage, connexion, clarté d'esprit et mille autres émotions utiles), le moteur avance vite et bien, apparemment sans effort. Quand le carburant est de mauvaise qualité (= confusion, ressentiment, doute, honte, haine de soi, mentalité de victime, peur, stress, angoisse et j'en passe et des meilleures), le moteur tourne mal, ça fait beaucoup de fumée (= plein de pensées dans tous les sens) et on n'avance quasiment pas.

Le moteur (= nous) est en parfait état de marche. C'est un magnifique moteur. Mais

avec du mauvais carburant, pas moyen, il ne peut pas faire du bon boulot.

- Et le secret de l'univers, c'est que nos émotions sont créées par nos pensées. Personne ne nous apprend ça. Tout (la culture, le langage, notre ressenti physique même) semble nous indiquer que nos émotions apparaissent en nous sous l'effet de nos circonstances. Quelqu'un nous fait un compliment, on se sent joyeuse, légère. Quelqu'un ne fait pas quelque chose, on est agacée. On gagne au Loto et on est extatique. Il pleut dehors et on se sent down. En fait, entre la circonstance et l'émotion, il y a toujours une pensée. On se dit quelque chose de la circonstance qui crée l'émotion. Quelqu'un nous fait un compliment, on pense par exemple (chacun pense quelque chose de propre à lui ou elle, bien sûr) : « Elle m'apprécie, je suis quelqu'un de bien » et hop, on ressent de la joie. Il pleut dehors, on se dit « quel temps pourri », et hop, on ressent du découragement. La preuve de ça, c'est que des personnes différentes ne ressentent pas la même émotion face à la même circonstance. Si c'était la circonstance qui créait l'émotion, on ressentirait tous la même chose face au même phénomène. Voire nous-même, nous ressentirions toujours la même émotion face au même type de circonstance. Or en fait, on sait très bien que ce n'est pas toujours le cas.

Bref, il y a des milliards de choses à dire et de conséquences incroyables de cet enchaînement-là :

- Les circonstances sont neutres.
- Nos pensées créent nos émotions.
- Nos émotions entraînent nos actions.
- Nos actions créent nos résultats dans la vie.

Je suis tout à fait d'accord avec toi sur le fait qu'on a nous-même nos réponses à nos propres questions. Si tu veux aller les trouver et les entendre, il faut que tu sois dans une émotion propice. Par exemple, la connexion à soi, l'estime de soi, l'amour, la compassion, voire

simplement la curiosité.

Pour créer (une de) ces émotions, il faut que sur le moment, tu crois, tu saches quelque chose qui te permette d'accéder à cette émotion. Par exemple, si tu galères sur une décision à prendre, l'enchaînement que j'ai décrit plus haut ressemble peut-être à ça :

- **Circonstance** : en vacances, sans obligations
- **Pensée** : « J'ai vraiment du mal à lâcher prise »
- **Émotion** : frustration
- **Actions** : Je me dis que j'ai besoin de me remettre sur pied et d'avoir les réponses aux questions qui me tourmentent. Je m'en veux de ne pas rendre le voyage « efficace » pour ça. Je me compare à David qui a ses réponses, et je documente mentalement toutes les similarités entre nous (envies pour le rythme de la journée) qui devraient faire qu'on arrive au même résultat (= des réponses) et aussi les différences entre nous (il écoute des podcasts, moi j'ai besoin de vide, etc) qui font que lui est « efficace » et moi pas. Je m'en veux, je me torture mentalement en me montrant toutes les manières dont je ne suis pas simple, efficace, pragmatique, facilement heureuse, etc. Je tourne en boucle dans mes pensées. Je ne focalise pas mon attention sur le paysage, la tranquillité extérieure. Je suis focalisée sur le tourbillon intérieur de mes pensées. Je ne fais pas preuve de compassion envers moi-même.
- **Résultat** : je m'empêche de lâcher prise.

La question intéressante, c'est de se demander pourquoi tu choisis de croire « J'ai vraiment du mal à lâcher prise ? ». La semaine suivante, apparemment tu as réussi à croire autre chose (peut-être « le vide autour de nous vide ma tête ») qui a créé une autre émotion (peut-être de l'émerveillement, ou du calme, ou du détachement, ou de la connexion à soi...) qui a créé d'autres actions (être focalisée sur la beauté de la nature) qui a créé le résultat d'arriver en partie au moins à lâcher prise.

Je suis désolée de t'écrire un roman fleuve, mais une fois qu'on a pigé ça, que tout ce qu'on

fait on le fait à cause (ou grâce) à l'émotion dans laquelle on est, et qu'on contrôle nos émotions par les croyances qu'on a dans le moment (le filtre à travers lequel on appréhende la réalité), la vie devient phénoménalement plus simple.

Quelques conséquences immédiatement applicables de cet enchaînement :

- On n'est pas ceci ou cela (on n'est pas quelqu'un qui a du mal à lâcher prise). On croit des pensées qui nous entraînent à nous comporter d'une certaine manière. On peut changer ces pensées et changer de « caractère ».
- On ne cause pas les émotions des autres. Ils les causent eux-mêmes avec leurs pensées. Pour se sentir bien, on peut donc arrêter d'essayer de leur faire plaisir ou de contrôler leurs émotions, et passer du temps à contrôler les nôtres, c'est plus efficace et plus direct, ha ha !
- Nous ne sommes pas ni nos pensées, ni nos émotions. Le fait de croire quelque chose dur comme fer ne fait pas de nous quelqu'un de mauvais, ou d'incorrigible. On peut avoir de la compassion à notre égard et accepter que juste là, c'est difficile de croire autre chose ; mais ça viendra. On peut avoir de la curiosité à notre égard, et se demander quelle fonction cette croyance a pour nous.

Notre cerveau a évolué pendant 5 millions d'années pour nous permettre de survivre. Il est suprêmement adapté à la vie qu'on a eu pendant ces 5 millions d'années, et pas du tout adapté à une vie de chef d'entreprise, d'Instagram, de couples stables sur des décennies et autres inventions modernes. Quand on sort de sa zone de confort (et tu sembles le faire beaucoup et souvent, c'est top !), le cerveau imagine immédiatement qu'on va se retrouver dans des conditions bien moins favorables à la survie que nos habitudes (elles sont familières et on est encore en vie, donc elles sont bonnes pour la survie. Il ne cherche pas à savoir si elles nous rendent heureux ou quoi, il s'en tamponne. Il veut juste la survie, pas le bonheur.) Donc, le cerveau anticipe qu'on va

mourir, et il essaie par tous les moyens de nous freiner et de nous ramener à notre zone de confort, à nos habitudes. C'est son boulot. C'est sa zone de génie. Il est ULTRA FORT pour ça (et nous pauvres petits naïfs qui croyons avoir des pensées 100 % délibérées en permanence. Ha !) Et pour nous arrêter, il n'a qu'un seul moyen : c'est de nous balancer une émotion, pour nous mettre en action d'une certaine manière. Pour qu'on arrête d'avancer vers ce but que lui trouve complètement contre-productif puisqu'il risque de nous tuer (tu noteras qu'il ne fait pas la différence entre un post sur Insta et un tigre affamé). Notre cerveau prend ses archives, j'imagine une espèce de bottin à l'ancienne, dans lequel il a noté toutes les pensées que tu as eues dans ta vie, et à chaque fois l'émotion qu'elle a provoqué. Il a aussi une table qui lui montre le comportement que tu as sous le coup de chaque émotion. Par exemple, il sait que quand tu as peur, en général tu te challenges et que tu affrontes ta peur. Donc pour te freiner, la peur c'est naze.

Par contre il voit que quand tu ressens de la frustration, tu réfléchis beaucoup, ça fume pas mal là-haut, mais question action efficace : zéro. Du coup, notre ami cerveau se frotte les mains et se dit, parfait, je vais lui envoyer de la frustration, ça va faire le job, elle va ruminer et elle va en tout cas arrêter d'essayer de sortir de ses habitudes (mentales pour le coup, puisque tu voudrais lâcher prise, ce qui n'est pas une habitude pour toi). Et il cherche dans sa liste une pensée qui crée de la frustration, il trouve : « J'ai vraiment du mal à lâcher prise. » et hop, il a fait son boulot.

Notre boulot à nous, c'est de comprendre ce mécanisme. Remercier notre cerveau qui veut juste nous sauver la vie. Et lui dire que merci, mais là, c'est nous qui reprenons les commandes. Et s'entraîner à voir la situation sous un angle différent, pour créer une émotion différente, qui entraînera les actions qu'on souhaite mener.

Ça veut dire quoi voir la situation sous un angle

différent ? Ben par exemple dans la situation en vacances, au lieu de croire « J'ai vraiment du mal à lâcher prise », ça veut dire croire (si ça t'est accessible, bien sûr) :

- « Mon cerveau est sur sa lancée du boulot, il a besoin de 10 jours pour commencer à savourer la nature. C'est normal. En l'attendant, je vais remarquer ce qu'il y a autour de moi. »
- « Tiens, mon ami semble arriver à lâcher prise. Je vais lui demander ce qu'il pense de son propre processus interne pour voir ce qu'on croit de différent qui crée nos résultats différents. »
- « Que je lâche prise ou pas, je m'aime et je suis bien contente d'être partie en vacances avec moi. » (c'est pas forcément des pensées qui t'interpellent, mais je ne te connais pas assez bien pour t'aider avec des pensées plus appropriées à ce que tu crois par ailleurs dans la vie.)

Si tu as réussi à lire jusqu'ici, tu as bien mérité deux aspirines, je te remercie, et j'arrête de t'embêter. Fais attention à l'émotion que tu ressens. Remarque l'émotion dans laquelle tu es quand tu fais quelque chose facilement, et quand rien ne se passe comme tu le souhaites. Apprends à remarquer tes émotions, à les nommer avec précision, à te rappeler du genre de comportement qu'elles entraînent pour toi. Et assez rapidement, tu vas savoir te ramener à l'émotion qui t'intéresse, à partir de n'importe quelle émotion que ton cerveau t'aura balancé (il nous teste toute la vie, ce petit coquin. Mais ce n'est pas une bataille, c'est une danse, ou une partie d'échec avec un partenaire de très grande valeur. C'est plutôt amusant en fait.)

Merci de toutes tes lettres qui inspirent et rassurent tous les gens autour de toi (« Si cette fille brillante pense et vit ces choses-là, ça doit être normal que je le fasse aussi. ») Bonne semaine à toi !

//Mélanie

Après avoir lu tout ça et visité le site web de Mélanie, « Excellent rider », je l'ai contactée. Elle proposait un échange découverte de 45 minutes. Elle m'a donné rendez-vous le 1^{er} avril. À l'époque, des amis m'hébergeaient dans leurs bureaux et je redoutais de ne pas me sentir assez à l'aise pour ce rendez-vous. C'est donc dans ma voiture, par une chaleur écrasante pour un premier jour d'avril, que j'ai rencontré Mélanie. La connexion était mauvaise, je ne sais pas pourquoi, et notre conversation a souvent été interrompue, mais après avoir eu Mélanie en ligne, je ressentais le soulagement que l'on peut ressentir lorsque l'on se sent écouté, compris et que quelqu'un propose de nous aider. Après cela, j'ai entamé un coaching de six semaines, intense et sportif. J'ai découvert et compris beaucoup de choses, j'ai été très sérieuse pour faire chaque jour mes exercices. J'ai trouvé ça dur mais j'avais une immense confiance en Mélanie. Et je me souviens de cette phrase qu'elle m'a écrit un jour : « Tu remarques comme lorsque tu me fais confiance, tu te fais confiance ? » Un an et demi après, je peux être tentée de dire : « Tout ça pour ça ? » Tout ça pour fonder les plombs. Mais je sais que les portes que Mélanie a ouvertes avec moi le sont pour toujours. Je ne passe pas toujours le seuil. Parfois même, je referme bien la porte, à double tour, je verrouille et je tourne le dos. Je me casse. Mais je sais que je le fais. Je ne sais pas si cela change quelque chose. Depuis quelques temps, il me semble ne plus savoir grand-chose. Mais je veux croire, parce que je l'ai expérimenté concrètement, dans mon corps, avec des résultats, que je suis capable de. Je crois que c'est ce que Mélanie partage et enseigne. Une forme de pouvoir intime, à déceler et à utiliser. Un pouvoir tendre et indulgent, respectueux, et éminemment puissant. Qui n'a rien à voir avec la pensée positive.

Changer de lunettes, ce n'est pas de la pensée positive. La pensée positive, c'est quand quelque chose pue, essayer de se convaincre que ça ne pue pas. L'idée ici est d'admettre que ça pue mais qu'on va le traverser quand

même parce que c'est important pour soi. Et ainsi, apprendre à retenir sa respiration le temps de. Ce n'est pas nier mais trouver en quoi ce n'est pas un problème, voire en quoi cela peut même être utile. Quand on se considère comme bon, aimable et suffisant, ce n'est plus grave de se planter. On a même la fierté d'avoir tenté. Ça, ça se cultive. Il y a différentes manières de regarder une situation ; j'en utilise huit de manière régulière : « empowerment » plutôt qu'impuissance, esprit de croissance plutôt qu'esprit fixe, abondance plutôt que rareté/manque, « J'adore le chemin. » plutôt que « Je veux juste le résultat. », « Le prochain petit pas. » plutôt qu'une approche de style « big bang », « C'est une stratégie. » plutôt que « C'est un trait de caractère. », « C'est une caractéristique (feature) » plutôt que « C'est un problème (bug). », se réjouir d'y avoir participé plutôt que pleurer que ce soit fini. Un enfant qui tombe, soit on voit ça comme un problème, soit comme une caractéristique qui lui permet, en se relevant, de se muscler pour ensuite savoir marcher. Il faut rééduquer la voix dans sa tête, se dire que c'est bien ce que l'on fait. Ce n'est pas se masquer mais se présenter d'une façon qui nous va. La base, c'est de ne jamais nier son ressenti. C'est important de se considérer toujours comme une personne qui vaut le coup, tout en ayant la clarté d'esprit que personne n'est parfait. Ne pas être parfait, ce n'est pas être une mauvaise personne. On peut être en colère, avoir une pointe d'ego, cela ne fait pas de soi une mauvaise personne. C'est important de se considérer avec curiosité et compassion, en étant sûr, au fond de soi que l'on est une bonne personne. Ça, c'est constructif. On ne croit jamais toujours et définitivement qu'on est une bonne personne, mais même si on ne le croit pas toujours, on peut le cultiver. Ce n'est pas de l'arrogance, ce n'est pas penser que tout ce que l'on fait est bien. Ce n'est pas être irréprochable en tout. Il ne s'agit pas de s'excuser en tout non plus, mais de se comprendre et de remplacer ce que l'on croit sur soi par quelque chose de plus solide, aimant, joyeux... Je pars

du principe qu'il y a 98 % de gentils et que c'est autour d'eux que je veux construire. Les 2 %, j'ai confiance en ma capacité à les gérer si je les croise, et je fais aussi confiance à la Police !

Nous quittons le restaurant vietnamien où il y a des courants d'air. Mélanie nous emmène dans le quartier Haga qui regorge de petites boutiques et cafés absolument croquignolesques. Au café Kringlan, il y a tout ce que j'aime. Du papier peint à fleurs, des banquettes avec des coussins, de la vaisselle vintage dépareillée, des jolis cadres aux murs. Les gens ont tous l'air gentil et heureux, et il y a plein de choses délicieuses à boire et à manger. C'est le paradis.

Mon travail de coach m'éclate. C'est super mais au début, mon marketing n'est pas efficace. Je dois faire des efforts colossaux – podcasts, newsletters, webinaires,...- pour certes obtenir des résultats, mais pas énormes. Seulement 20 % des gens qui viennent à un appel découverte m'embauchent. Le marketing est ma bête noire. En fait, j'ai compris le profil qui s'intéresse à mon coaching mais pas de façon démographique, c'est-à-dire que je ne sais pas où se trouvent mes sujets, et donc où les toucher. C'est comme si je devais draguer toute la rivière pour trouver quelques paillettes d'or alors que si je décelais où sont le filon et les pépites, je pourrais consacrer plus de temps au coaching. Avec le recul, je réalise que je me posais la mauvaise question. Le profil que je visais était partout, il aurait suffi de décider des caractéristiques démographiques. Mais à l'époque, c'était le brouillard. Pour m'améliorer en vente, je monte donc un petit groupe avec d'autres coachs. Nous faisons des jeux de rôles pour s'entraîner, tester. Là, mon taux de conversion devient stratosphérique, et s'améliore aussi pour les autres membres du groupe. Je découvre que je suis forte pour enseigner la vente, et que ça me plaît. En janvier 2022, une coach me contacte et me dit qu'elle ga-

lère à vendre. Je lui propose une solution et ça la débloque. Elle me dit qu'il faudrait que je lui enseigne ce que je fais. Je suis alors tentée de répondre à mon habitude : « Oh arrête, c'était rien. » Sauf qu'une autre voix résonne en moi : « Ah non Mélanie ! Reconnais ce que tu sais bien faire ! » Je décide donc autre chose : je propose six heures de cours pour 300 euros, si elle trouve deux autres personnes pour participer. Une heure après, elle me demande où signer. Je soumetts alors ma piste à Louis Grenier, le coach en marketing avec lequel je travaille. Il me pose un ultimatum : parvenir à travailler un jour par mois pour 20 000 euros. Je monte un bootcamp : six heures en ligne pour apprendre à vendre. Cela s'adresse à des coachs et cela porte sur la manière de vendre de façon authentique et éthique. Une façon qui permet au coach de signer des clients et aux clients potentiels d'avoir une conversation qui peut véritablement changer leur vie. Je dépose un message de deux lignes sur Slack et sur LinkedIn, j'envoie un mail à ma liste de diffusion. Et c'est parti !

Tu changes d'activité ?

En fait, je continue de coacher, mais des coachs qui ont besoin de vendre leurs compétences. La vente, ce n'est pas forcer, manipuler. Ce n'est pas décider pour l'autre de ce qui est bon pour lui. Ce n'est pas non plus essayer de le convaincre. C'est aider l'autre à expliciter les critères sur lesquels sa décision est fondée, éventuellement en proposer d'autres. J'accompagne des coachs à s'éclater à vendre tout en étant vraiment utiles à leurs clients potentiels, à passer du sentiment d'être visqueuse à généreuse.

Et pour ça, tu développes un marketing singulier !

Quand je me suis lancée en tant que coach, j'avais choisi de nommer mon activité « Excellent Rider » avec pour accroche : « No bad horses, only untrained riders. »

(« Il n'y a pas de mauvais cheval, uniquement des cavaliers non entraînés. ») Je trouvais l'idée géniale mais en réalité ce n'était pas clair du tout. Non seulement le sujet n'était pas dans le nom mais surtout, je n'avais pas exploité et déployé le concept dans le reste de ma communication. Et là, je m'apprêtais à commettre la même erreur. Du coup, j'avais pensé acheter un nom de domaine du type « salesforcoaches.com ». J'en parle à Louis Grenier, et il réagit de suite : « Mais noon !! Tu n'as rien compris ! Le branding c'est le B.A. BA du marketing. » Il me fait alors lire un livre d'Alexandra Watkins sur le branding et la création de noms de marques. En gros, la méthode : on fait un résumé de son offre sur deux pages, on isole dix mots clés autour desquels on crée des associations, qu'on étoffe ensuite puis qu'on filtre. J'aime la méthode car c'est très créatif mais quand même structuré.

Mes clientes me racontent souvent que pour elles, vendre est sale voire immoral. Elles se sentent à poil, terrifiées. Et ce qu'elles aiment avec moi c'est que je leur propose des jeux de rôles pour les obliger à faire ce qu'elles aimeraient faire mais n'osent pas. En quelque sorte, elles me disent : « Fais de moi ce que je veux ». Parmi ceux que j'explore, un thème émerge alors. C'est celui du BDSM*. Bingo : je suis une sorte de dominatrice des ventes ! Je lis des livres sur des dominatrices, sur les codes du milieu, je trouve des passerelles drôles. Il ne s'agit pas systématiquement d'humilier ou faire mal, mais de se mettre d'accord sur les termes d'un contrat, de border. Il est question de construire un scénario pour aider le client à explorer des ressentis puissants mais compliqués. Il peut y avoir du plaisir, de la jouissance ; mais surtout, c'est une catharsis très forte des émotions pénibles. La dominatrice doit utiliser toute son expérience, tout son savoir-faire pour surprendre son client et l'aider à vivre ce moment intense, dans le cadre des limites acceptées. C'est basé sur le consentement. Il y a des choses que l'on fait et d'autres que l'on ne fait pas, des manières de faire les choses que l'on fait, un safe word pour

arrêter la machine, etc. Pareil pour la vente : il ne s'agit pas de caser son produit à tout prix ou de manipuler. Vendre du coaching, c'est utiliser le prétexte de la vente pour montrer à l'autre sa manière de décider. On utilise toute son expérience, tout son savoir-faire pour lui montrer son mindset, et l'aider à se débarrasser de pensées limitantes. Ensuite, on le laisse libre de choisir de bosser avec nous, ou pas. Ce sont les liens qui libèrent. Je décide ainsi de nommer mon activité « The Yes Mistress », et de prendre des photos où je joue le rôle d'une dominatrice, cravache à la main !

** Pratiques sexuelles incluant le bondage, les punitions, le sadisme, le masochisme, la domination et la soumission.*

C'est audacieux et singulier !

Pour toi Mélanie, qu'évoque le terme de « singularité » ?

Je crois que tout le monde est unique. La singularité, c'est juste ce qu'on se raconte par rapport à la norme qu'on met en valeur à un moment donné. Mais tout le monde est tout le temps unique, partout. Je crois qu'il y a un nombre de briques limité mais des combinaisons infinies. Se définir par rapport à ce que l'on fait, par notre rôle, ce n'est pas très intéressant à mon sens. On peut changer de métier, de pays, de nom, de sexe et être quand même, toujours, soi. Nous ne sommes pas non plus la somme de nos qualités et valeurs. Des gens généreux, drôles, loyaux, il y en a plein. Nous sommes, chacun, un assemblage. Je suis la seule à être née là, ce jour-là, de ces parents-là, à avoir vécu ici, là, à avoir rencontré cette personne-là, ce jour-là. Ça, c'est unique. Nous avons des inflexions qui font par exemple que l'on est plus enclins à jouer du piano que du baseball, par exemple. Cela peut dépendre de là où l'on a grandi par exemple, en Suisse ou à New-York. Mais pour moi, l'essence de quelqu'un, c'est ce que cette personne fait en toute situation, en conscience ou non, qu'elle soit seule ou non. On a quelques choses

comme ça, que l'on fait en toutes circonstances et qui fondent selon moi notre essence. Moi, je sais que déprimée ou pas, seule ou pas, je constitue des groupes. J'invite les gens à se parler. Mon truc, c'est de faire en sorte que tout le monde ait sa place. Et je prends sur moi l'inconfort que cela génère parfois car je sais le bénéfice que je vais ressentir après, le bien-être. Ça, c'est quelque chose que je vais toujours faire. Quand le groupe fonctionne, cela me permet de me poser. Cela me rassure. Je sais que cela tournera même si je n'ai plus aucune énergie. Je me sens en sécurité. Décrypter les codes, c'est aussi quelque chose que je fais, en toutes circonstances. Savoir ça, c'est se créer des appuis pour se redonner du sens et de l'énergie quand on n'en a plus. Après mon divorce, j'étais laminée. J'ai monté un réseau de femmes dans mon entreprise, pour se nourrir, et j'en ai retiré de l'énergie. Quand je suis à plat, je fais attention à certaines choses précisément importantes pour moi. Je sais que mon type d'interaction préférée, c'est « 1 face au groupe », moi face au groupe. Quand j'invite des gens à la maison, je n'aime rien de plus que lancer les conversations, faire en sorte que le groupe se forme, et aller dans ma cuisine, seule, en silence, à écouter les échanges. Cela me recharge.

J'expose à Mélanie le fait que pour moi, parvenir à concilier les besoins des uns et des autres, par exemple à l'échelle d'une famille de quatre personnes, au hasard, me semble être un mystère insondable, sans solution. Elle n'est pas de cet avis. Sans blague.

Vivre ensemble, c'est respecter les besoins des autres et les siens, et avoir une palette de stratégies pour y répondre. Des besoins, il n'y en a pas 150 000 : sécurité, liberté, connexion, sens, affection. Des stratégies en revanche, il y en a des milliers. Ce que j'ai appris de la communication non violente, c'est qu'on se frite tou-

jours sur la stratégie, pas sur le besoin. Les besoins des autres nous semblent généralement pertinents quand on les identifie. Leurs stratégies en revanche, peuvent sembler complètement idiotes ou mal à propos. Quand on vit en commun, on peut apprendre à identifier les besoins et ne pas trop mettre d'énergie sur ce que les stratégies des autres provoquent pour nous. Ce n'est pas toujours facile, certes. Mais changer des choses, cela se décide. Si je veux apprendre à communiquer avec quelqu'un qui me gonfle, il faut que je fasse le pari que c'est possible. Ou pour le dire autrement, quand je décide de parler Swahili, je ne sais pas le parler au moment où je le décide. Je décide d'apprendre à parler Swahili en dépit du fait que je n'ai aucune preuve de ma capacité à parler Swahili. Il faut faire ce « pas de la foi ».

J'ai entendu un magnifique texte de Nate DiMeo, dans le podcast *The Memory Palace*, qui illustre bien ce que cette manière de toujours penser que mon ressenti est de ma responsabilité (et du coup, en mon pouvoir) me permet de vivre : « Si vous viviez dans un monde unidimensionnel, vous seriez un seul point sur une ligne. Vous pourriez avancer et reculer et ce serait tout. Donc, si vous marchiez sur cette ligne droite et qu'il y avait quelqu'un sur votre chemin, vous seriez coincé. Vous ne pourriez pas les contourner car il n'y a ni gauche ni droite dans un monde unidimensionnel. Dans un monde en deux dimensions, la gauche et la droite existent. Vous pourriez vous déplacer à gauche et à droite. Vous pourriez avancer et reculer. Mais si vous vous heurtiez à un mur, vous seriez à nouveau coincé. Parce qu'il n'y a ni haut ni bas dans un monde à deux dimensions. Ceux-ci existent bien sûr dans notre monde en trois dimensions. Vous pouvez escalader des choses, vous pouvez les contourner. Mais si vous étiez enfermé dans une boîte, dans une cellule, sans fenêtres ni portes, vous seriez coincé. Sauf si vous viviez dans un monde à quatre dimensions. Dans un monde en quatre dimensions, vous pourriez sortir de la boîte. Vous pourriez traverser les murs de cette cellule. Aucun mur ne pourrait vous retenir.

Les règles d'un monde en trois dimensions qui disent que vous ne pouvez vous déplacer que dans des variations de haut en bas, des combinaisons d'avant et d'arrière et de gauche et de droite ne s'appliqueraient pas à vous. C'est étrange et difficile à comprendre. » Et pourtant, je vis dans un monde à quatre dimensions. Chaque fois que je me sens pris au piège de ma situation, quand les gens ne se comportent pas comme je l'aimerais, quand les choses ne se passent pas comme je l'espérais, je peux simplement traverser les murs et entrer dans un univers alternatif. J'y suis toujours moi-même, et je ne fais aucun compromis sur quoi que ce soit, mais je ne suis plus prise au piège dans une boîte. Je change ma vision des choses. Je suis au même endroit physique. Rien de ce monde tridimensionnel n'a changé pour ceux qui m'observent. Et pourtant, je suis dans un espace mental complètement différent. Au lieu de me sentir coincée, je me sens compétente, et fière. Au lieu d'être déçue, je me sens connectée à mon objectif. Au lieu d'être ennuyée ou effrayée, je me sens autonome et confiante. Je sais changer ma perception des choses, sans avoir besoin de changer les choses. Mais je pense aussi qu'il faut créer des conditions qui rendent plus faciles le fait de croire ses croyances. Si tu veux stimuler ta créativité, traîne avec des créatifs plutôt qu'avec des comptables. Choisis les conditions qui te conviennent. Cela aide ! L'autre jour, une amie m'a dit : « Si je comprends bien, je peux aller bien en étant enfermée dans un cagibi avec un nazi. » Oui, c'est ça. Mais regarde si tu es vraiment obligée de rester enfermée dans ce cagibi. C'est très rare de n'avoir aucune liberté de mouvement. Si tu as la possibilité de faire autrement, pour que cela soit plus simple, fais-le.

Xavier et moi regardons Mélanie d'un air oscillant entre la stupéfaction et la béatitude. Nous percevons, je crois, la justesse des propos, mais mesurons aussi le chemin à faire. En relisant cette dernière phrase, je bute sur mon « mais ». Il se trouve qu'hier, j'ai eu une conversation d'une grande richesse, pendant deux heures, avec une personne que je ne connaissais pas au moment où nous avons l'une et l'autre dit « Allo ». Marie de Gaalon est coach elle aussi, je l'ignorais au moment où nous avons commencé à parler. Elle avait découvert mes posts sur LinkedIn via une autre personne que je ne connais pas non plus mais qui les avait likés. Mélanie et Marie ont des méthodes différentes mais se retrouvent, sans aucun doute, sur les fondamentaux. Marie m'a confié pratiquer le théâtre d'improvisation et a partagé avec moi deux clés de cette discipline. La seconde est l'écoute – un accueil plein et entier. La première est l'acceptation. En cours de théâtre d'improvisation, on lui apprend à lâcher le « non », le « oui mais » pour le « oui c'est génial et... ». Elle apprend à construire sur la proposition de l'Autre. À faire avec ce qui est. Je repense à cette intervenante au sein du réseau de formation managériale Germe à Angers ; une clown qui nous avait fait jouer des saynètes en improvisation muette. J'avais expérimenté le fait que si on ne suit pas l'Autre, si on dit « non » à sa proposition, il ne se passe plus rien. Cela s'arrête. Au contraire, si on dit « oui », si on tente avec lui, alors le jeu continue. En partageant tout cela, je crains de faire l'effet d'une grande sage qui aurait tout compris. En réalité, je patauge, je galère, je trébuche, je souffre, mais les amies, je suis très heureuse de partager tout cela avec vous. Je suis pleine d'espoir quant au fait que recueillir les chemins des autres, leurs histoires, peut aider les autres sur leurs propres chemins.

Il fait nuit. Nous allons nous promener dans le parc Slotisskogen de Göteborg. Il y a de la brume et l'air est devenu humide. Nous sommes tous les trois fatigués. Avant de nous séparer, nous demandons à Mélanie ce dont elle a envie pour elle demain, et ce qu'elle a envie de dire pour conclure.

J'aimerais arriver à un point où j'ai compris comment faire du marketing facilement et que le business marche bien à moindre effort. Je veux trouver et miner mon filon d'or pour me consacrer à d'autres sujets, comme celui des personnes immigrées. En ce moment, je me projette aussi beaucoup sur ma vie personnelle. Comment être la belle-mère de la fille de Shawn, quelle place avoir, où habiter ensemble... C'est exotique tout ça pour moi. C'est la première fois que je suis au même endroit depuis sept ans ! Dans tous les cas, je sais que mon bonheur ne dépend pas des circonstances. C'est moi, ma manière de penser qui compte. J'ai compris que mon émotion dépend de ce que je me raconte de la situation, et non pas de la situation. À partir de là, j'ai pris les rênes de ma vie, j'ai pris le contrôle émotionnel, la responsabilité de mes émotions. Quand quelqu'un m'énerve, je n'ai pas le pouvoir de changer la personne qui m'énerve mais j'ai le pouvoir de changer mes pensées sur la personne qui m'énerve. Grâce à cela, je ne suis plus assujettie aux situations. Quand je suis déçue, j'accepte d'être déçue. Je suis même satisfaite de la situation dans laquelle je suis déçue. Et la satisfaction, c'est mieux que la déception. Quand je me déteste, je peux choisir d'accepter de me détester ou d'aimer la personne qui se déteste. C'est une sorte de métaposition. Je peux choisir d'avoir de la compassion pour cette personne que je suis qui se déteste. Je ne nie pas mais je mets mon attention ailleurs. Cela se travaille, cela s'apprend de mettre son attention là où l'on veut. C'est une capacité qui selon moi, dépend des fonctions du cortex frontal qui se finalise à 25 ans. J'en conclus qu'on ne devrait pas avoir le droit de voter avant 25 ans !

Tu ne perds jamais le sens de ce que tu fais ?

Longtemps, mon grand sens a été d'avoir une famille. J'ai perdu ce sens quand j'ai divorcé puis quand j'ai compris que je n'aurais pas d'enfant. Mais je n'avais pas envie que cela continue comme ça, sans sens. Ma méthode,

c'est d'être une machine à produire du sens. À ce moment-là de ma vie, je ne savais pas quel autre sens j'allais trouver et je ne savais pas encore comment j'allais le trouver. Mais je savais que j'allais le trouver. C'est ça la confiance en soi, c'est la confiance dans le fait que l'on va savoir faire une chose que l'on n'a encore jamais fait de sa vie.

Avant de quitter le Kringlan café pour le parc, Mélanie nous parle de sa façon d'interrompre son travail toutes les 25 minutes, pour se lever, faire quelque chose, comme jongler parce qu'elle a envie d'apprendre à jongler, et nous découvrons ainsi que l'on perd de sa concentration au bout de 25 minutes. Cela me paraît hyper court, 25 minutes ! Je ne l'ai pas écrit, mais Mélanie nous a aussi raconté comment on ne négocie pas de la même façon, en France ou en Suède, et aussi comment il est respectueux en Suède de ne pas venir travailler lorsque l'on est malade, pour ne pas contaminer les autres, alors qu'en France, on estime qu'il faut se forcer à venir au travail, même malade, pour ne pas passer pour un fainéant ! Mélanie nous a généreusement parlé, une journée entière. N'a fait l'économie d'aucune explication, a pris le temps de nous expliquer Göteborg, de nous raconter son parcours et de nous initier à ses méthodes et ses convictions. Elle me semble pourtant conserver une grande part de mystère. Bien entendu, il serait illusoire d'imaginer tout savoir et tout connaître de quelqu'un, mais plus que quiconque peut-être, je crois que Mélanie, nomade et résiliente, conservera ses secrets. Elle nous raccompagnera jusqu'à notre hôtel et sur une des feuilles de mon carnet, nous notera en détails ce que nous pourrions faire de notre week-end à Göteborg. Que voir, où aller, par quels moyens de transports. Ce soir-là, malgré cette journée entière passée à écouter, Xavier et moi discuterons encore longuement, de ce que Mélanie nous a dit, de ce que nous avons compris, de notre vie et nos envies, et de notre programme pour les deux jours à venir.

Samedi matin. Nous prenons un bus à Nils Ericsson, puis un autre, puis un ferry qui nous emmène sur l'île de Marstrand. Il y a du vent, il fait un peu froid. L'île semble déserte, on se croirait dans la chanson Hors saison de Francis Cabrel. Nous décidons de faire le tour de l'île en marchant. Les façades sont jaunes, vertes, oranges, blanches, ravissantes et soignées. C'est beau, même si la mer n'est pas l'élément qui suscite chez nous le plus d'émotion. Au retour, nous retournons au café Kringlan de la veille, qui nous avait ravis. Chocolats chauds au lait d'avoine et pâtisserie dehors, alors qu'une famille de Suédois s'installe à côté de nous et se blottit sous un plaid pendant que l'un d'eux va prendre commande. J'envoie quelques photos et quelques mots à quelques amis auxquels je pense à la faveur de ce fika réconfortant. Je pense aussi, encore plus fort que d'habitude, au cours de ce voyage, à nos amis partis explorer le monde, le monde entier, en camping-car – Wilfried, Julie, Zachari et Victoria qui en ce moment, découvrent le Mexique. Je me demande aussi combien de kilos je vais prendre et comprends un peu mieux le coup des haltères dans la chambre d'hôtel.

Dimanche, je poursuis ma désormais tradition des petits-déjeuners à base de concombre sur saumon fumé sur fromage fouetté sur crackers. Nous avons visité une librairie, acheté un livre pour enfants en suédois que je projette de traduire avec les miens afin qu'ils découvrent un peu la langue. Nous nous sommes pris en photos au Photomaton pour garder un souvenir de ce week-end et alimenter la galerie familiale. Nous avons profité de passer devant un magasin de sport pour acheter un pantalon de running et un de yoga. Ça fera des kilomètres en moins à faire à la maison pour acheter ça. En fin de matinée, nous prenons le tramway direction Welandergetan pour rejoindre les lacs Delsjön. Le temps est radieux, nous avons une chance inouïe. Ces lacs sont une merveille. Ce décor, ces grands arbres, ces couleurs, nous correspondent à 200 % et nous marchons avec plaisir jusqu'à la pause fika au Bertilssons Stuga. Un café à la façade de bois rouge, avec des décorations un peu partout, comme des petits galets décorés où il est écrit des choses telles que « Be true to yourself ». L'intérieur est vintage et cosy, le menu généreux et en suédois. Nous ne comprenons rien mais nous savons commander un nouveau chocolat chaud et un gâteau. L'extérieur est à base de bois, de barrières blanches et de Suédois ravis de passer du temps au soleil. Le paradis a une adresse. Nous reprenons notre marche en parlant. Nous quittons Göteborg demain matin, très tôt, mais nous avons pour notre dernière soirée, un rendez-vous qui nous réjouit.

Pour ces derniers moments en Suède, nous logeons chez Mélanie, son compagnon Shawn et Alice, la fille de celui-ci. Mélanie nous a donné rendez-vous à 18 heures. Il fait déjà nuit, nous sommes passés à l'heure d'hiver. Nous décidons de rejoindre son appartement à pied. Pas facile sur les pavés des rues quand on porte la plus lourde des deux valises, vous imaginez bien.

Chez Mélanie, nous nous installons pour un atelier « raviolis ». Shawn nous explique comment farcir les petits disques de pâte qu'il fait sous nos yeux. Nous sommes rejoints par une amie de Mélanie, Anne-Cécile. Elle est lumineuse, souriante, nous pose des questions. Nous échangeons en français, regrettons notre anglais médiocre en parlant avec Shawn, Mélanie traduit parfois en suédois, parfois en anglais. Alice, la fille de Shawn parle uniquement suédois. Je prends le temps d'observer où Des Singuliers m'a menée. Ici, dans cette cuisine d'un appartement à Göteborg, à fabriquer des raviolis sur les conseils d'un Suédois né en Chine, après avoir pris rendez-vous avec une coach basée en Suède, découverte dans la newsletter d'une nana dont je suis le travail. Anne-Cécile nous raconte son expatriation, son cancer, son projet de prise de poste bientôt aux États-Unis, quand elle sera guérie. Son sourire est tel que la vie est belle. Alice tente de nous enseigner quelques mots en suédois et j'adore quand un enfant m'apprend quelque chose. Les raviolis sont exquis et nous nous promettons de tenter d'en faire une fois de retour à la maison, avec une farce à imaginer car Shawn ne livrera pas son secret. Mélanie nous donnera une clé cependant : « Comme dans Kung Fu Panda : le secret, c'est qu'il n'y a pas de secret ! »

Ensuite ? Ensuite, ma valise reste la plus lourde – deux pantalons en plus, ça pèse clairement. Ensuite, taxi à 04 heures du matin, avion, navette, RER, métro, train et retour auprès des enfants. Robin nous entraîne quémander des bonbons ou un sort, avec ses copains grimés, sous la pluie française. Certaines portes s'ouvrent, d'autres pas. Nous filons récupérer Montaine qui veut à tout prix dessiner des traces de sang sur nos visages. Alors que bon : quatre jours, la Suède, la France, des concombres sur du saumon fumé sur du fromage fouetté sur des crackers, des raviolis maison, Mélanie, Shawn, Alice, Anne-Cécile, fika, Vallgatan, Långgatan, Haga, Marstrand, Delsjön, quatre heures du matin, taxi, avion, navette, RER, métro, train et puis, Robin, Halloween, voiture, Montaine, Halloween. Mais nous la laissons faire bien sûr. En Suède, les enfants sont rois.



Vous pouvez découvrir le visage de Mélanie Boucarut sur le compte Instagram @dessinguliers ou par exemple sur son compte LinkedIn. Et je vous invite à découvrir le site de son activité : theyesmistress.com.

Merci infiniment à Mélanie, de son temps et ses conseils. Merci à Shawn et Alice pour leur accueil chez eux. Merci à Anne-Cécile pour son sourire rayonnant, entre autres.

Je m'appelle Aurélie Jeannin. Avec Des Singuliers, je souhaite rencontrer et raconter la singularité, les singularités. À travers les rencontres de personnes de tous horizons qui excitent ma curiosité, je veux explorer comme nous sommes chacun et tous à notre manière, des êtres singuliers. Sur ce chemin, je souhaite que la curiosité reste centrale, je souhaite nous changer les idées et peut-être même, nous donner des idées. Pour tout cela, j'écoute les parcours, les évolutions, les convictions, les combats, les idéaux et je vous les raconte dans un format éditorial qui oscille entre le portrait et l'interview, et que j'ai voulu volontairement long et lent, pour prendre le temps, et tenter de limiter les distractions cognitives. Comme vous l'avez vu, pas d'exergues donc, pas d'encadrés de synthèse. Une expérience de lecture simple comme une rencontre.

Une saison 2 Des Singuliers ?

Cher.ères amis.es, ce numéro est le dernier de l'année. J'espère que vous avez passé de bons moments de lecture et de découverte.

Plus que jamais, j'ai envie de poursuivre l'aventure Des Singuliers, de vous emmener à la rencontre de personnes très différentes les unes des autres, de vous raconter des histoires et des parcours forts. J'ai déjà rendez-vous avec le premier Singulier de 2023 !

L'année 2022 a été marquée par une belle augmentation du prix du papier, qui a impacté le projet. Aujourd'hui, la réalisation de quatre numéros annuels représente un coût fixe de 58 euros TTC.

Le bilan comptable Des Singuliers me permet de vous soumettre différentes options afin de poursuivre l'aventure et les rencontres ensemble.

J'ai décidé de laisser libre le montant d'abonnement à Des Singuliers,

pour recevoir quatre numéros par an. En fonction de la somme totale récoltée fin janvier, je verrai quelle option est réalisable.

1.

Des Singuliers récolte la somme de 12 000 euros : nous continuons à l'identique – format, papier, envoi postal, quatre numéros par an.

2.

Des Singuliers récolte 10 000 euros, nous passons sur une brochure plus simple afin de réduire les coûts d'impression. Vous aurez entre les mains un format magazine A4 avec le même nombre de pages qu'en 2022.

3.

Des Singuliers récolte 8 300 euros : j'ai réfléchi à un autre concept. Un format très différent mais le texte sera là, vous l'aurez entre les mains pour une lecture tranquille et confortable. La priorité au texte.

4.

En deçà de ces enveloppes : je passe au format numérique. C'est l'option que j'aimerais éviter car l'un des principes forts Des Singuliers est de vous proposer un format d'immersion, de lecture longue, sans dispersion cognitive. Cela me semble dur à tenir avec une lecture sur écran, mais là encore, si cela permet au contenu d'exister, j'opterais pour cette version en dernier recours.

Pour ce quatrième numéro, avant mes mots,

vous avez été accueillis par une illustration originale de **Lucile Misandeau**. Lucile est une créative boostée aux projets. Elle crée des identités visuelles, des sites web, des projets de communication divers et variés, digitaux mais pas que. Elle crée aussi des motifs pour des tissus et même, des lignes de vêtements. Elle a plusieurs marques : son atelier créatif, Umé, qu'elle conduit désormais avec son amie Véronique Racineux. À découvrir ici : www.atelier-ume.com, ou sur Instagram : @atelier.ume. Avec Raphaël Chenoir, Lucile a aussi créé Insho, un atelier d'impression textile made in France, à découvrir sur Instagram : @atelier_insho et à l'adresse : www.insho-atelier.com.

Lucile n'arrête jamais et j'aime son état d'esprit ; elle est enjouée et profonde, toujours partante, et je ne compte pas les fois où son optimisme, lucide, m'a fait du bien.

Elle a accepté de réaliser l'illustration de ce nouveau Singulier, alors qu'elle a déjà beaucoup fait et offert à ce projet. Merci Lucile ! Bien sûr, je vous invite à explorer ses talents ; elle en cache encore certains et les projets mûrissent...

Des Singuliers existe grâce aux soutiens de vos abonnements et dons, et grâce à la générosité de plusieurs créatifs comme Lucile Misandeau mais aussi Jean-Marc Pontier, Christophe Poissenot, Claire Samedi et Bertrand Béchard pour cette première saison. Merci encore à eux.

Merci encore une fois à mes relecteurs préférés : **Guillaume Réglin** et **Nicolas Maleski** (êtes-vous allés lire ses livres depuis le dernier Singulier ?)

Pour le façonnage et l'impression, même équipe évidemment que pour les précédents numéros : **Hasan Akyuz** de l'imprimerie AKPrint, dans le Loiret, à quelques kilomètres de chez moi. Des Singuliers est imprimé sur le papier Coral Book White, un papier 100 % recyclable et biodégradable, libre de chlore élémentaire dans le processus de blanchiment de la cellulose (ECF). Il répond aux certifications FSC et PEFC attestant, par un système de traçabilité, que les matières premières proviennent de forêts gérées selon les principes de développement durable. Et l'entreprise **Dautry-Tromas** pour le routage et la redirection vers La Poste.

POUR VOUS (RÉ)ABONNER

AVANT LE 31 JANVIER 2023

Contributions libres pour recevoir
4 numéros par an

Je vous invite :

à flasher le **QR code** ci-dessous
ou à m'écrire à l'adresse : ecrire@dessinguliers.fr



Je vous tiens au courant fin janvier du total de vos promesses d'abonnement et de la forme que prendra Des Singuliers en 2023. Quoi qu'il se passe, j'essaie de ne pas perdre de vue que l'important est de continuer à faire exister et partager ces histoires, fussent-elles imprimées sur du papier toilette recyclé.

Je vous souhaite une bonne année 2023 et vous remercie infiniment pour votre soutien et vos lectures au cours de cette année 2022. J'espère vous proposer plein de nouvelles et belles histoires à lire en 2023, et je vous souhaite de passer une année pile poil alignée sur vos envies. **À très bientôt chers.ères amis.es, dans la page ou dans la**

marge.

Aurélie Jeannin



@dessinguliers

ISSN : 2824-6713

Des Singuliers
Aurélie Jeannin
ecrire@dessinguliers.fr
06 77 13 99 87
aureliejeannin.fr
dessinguliers.fr

Singulier #1 : Laurent Combalbert, ancien Officier-Négociateur du RAID, négociateur professionnel et expert en gestion de crise.

Singulier #2 : Shanty Baehrel, entrepreneuse, boss et CEO de Shanty Biscuits.

Singulier #3 : Ulysse Le Druillennec, dit « Breton », Compagnon Passant charpentier du Tour de France, formateur en charpente.

Singulier #4 : Mélanie Boucarut, coach.

@dessinguliers

www.dessinguliers.fr

