

VALORIE BURTON

"INARRÊTABLE"



Goûtez à la vie
extraordinaire
à laquelle Dieu
vous destine

Vida

"INARRÊTABLE"

© Copyright 2014 par Valorie Burton

Published in English by Harvest House Publishers,
Eugene Oregon 97402

under the title: *Get Unstuck, Be Unstoppable*

Traduit de l'anglais par Martine Croump.

ISBN : 978-2-84700-298-0

Copyright © de l'édition française en 2017 par les Éditions VIDA,
Mas des Rosiers – 130, rue du Moulin Vedel – 30900 Nîmes (France).
www.vida-editions.com

Visuels de couverture : © PointImages et blende11.photo - Fotolia.com

Tous droits réservés.

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la version Louis Segond révisée,
dite « à la Colombe ».

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, mise en mémoire dans un système de recherche documentaire ni transmise sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, par photocopie, sous forme enregistrée ou autre) sans autorisation préalable de l'éditeur, à l'exception de courtes citations dans des publications périodiques.

Imprimé par Présence Graphique, Monts (France)
Dépôt légal 3^e trimestre 2017 - N° d'impression XXXX

Valorie Burton

“INARRÊTABLE”

Goûtez à la vie extraordinaire
à laquelle Dieu vous destine

Vida

Introduction

A lors que j'écris ces lignes, je vous imagine, vous, les yeux rivés sur ces pages, espérant que ce que vous allez lire vous permettra finalement d'être libre pour accomplir les désirs les plus chers de votre cœur. Vous êtes brillante. Enthousiaste. Motivée. Et je sais encore autre chose à votre sujet : le mot *bloquée* fait écho en votre esprit – et vous aimeriez *qu'il en soit autrement*. Dans certains domaines de votre vie, sinon *tous*, vous en avez assez d'être accablée par la multitude de choix qui s'offrent à vous. Assez d'être paralysée par des craintes qui vous conduisent à ne pas prendre de risques. Fatiguée d'avoir de grands rêves qui ne se réalisent jamais vraiment. Vous êtes prête à aller de l'avant. Peut-être avez-vous seulement besoin de quelques outils pour vous montrer comment y parvenir. C'est dans cet objectif que j'écris cet ouvrage.

Alors que signifie vraiment être bloquée?

Être bloquée, c'est avoir un *schéma de pensée et de comportement contre-productif* qui vous empêche d'atteindre ce à quoi vous aspirez. De manière générale, c'est le résultat de craintes intériorisées, de désarroi, d'incohérence, d'hyperactivité, de perplexité, d'incertitude ou de pessimisme. Au vu de cette description, être bloquée n'est pas un événement ponctuel. S'il vous arrive de trébucher, de vous relever et de repartir, vous n'êtes pas

bloquée. C’est juste une erreur. C’est la vie. Toutefois, si cette situation se renouvelle, si vous êtes régulièrement en butte aux mêmes problèmes, alors *être bloquée* est une qualification appropriée. Peut-être que ce qui suit vous dit quelque chose :

- Votre peur de l’échec, du rejet ou de la réprobation vous empêche de réaliser votre rêve. Au lieu de cela, vous cherchez à atteindre d’autres objectifs qui vous semblent plus accessibles, ou que les autres approuvent.
- Votre penchant à la procrastination¹ engendre l’anxiété. Peu importe combien vous vous efforcez de ne plus temporiser, quand vous êtes sur le point de passer aux choses sérieuses, vous avez tendance à trouver autre chose à faire.
- Avez-vous l’impression de ne pas pouvoir gérer votre emploi du temps, sans raison apparente ? Vous avez tendance à être frustrée parce que vous êtes régulièrement en retard ou vous ne parvenez pas à mener vos projets à terme... et vous n’arrivez pas à refuser de nouvelles sollicitations !
- Vous vous retrouvez fréquemment dans des relations qui, d’une façon ou d’une autre, ont tendance à être dysfonctionnelles et malsaines. Même quand vous faites de nouvelles rencontres, cela commence bien mais, au bout du compte, vous êtes déçue parce que le même schéma se reproduit.
- On vous demande rarement, pour ne pas dire jamais, ce que vous voulez. Vous prenez ce que les autres vous offrent... Ensuite, vous éprouvez du ressentiment parce qu’ils ne vous ont pas donné ce à quoi vous aspiriez.

¹ NDT: Procrastination: tendance à remettre au lendemain une décision ou l’exécution de quelque chose.

- Vous vous êtes efforcée de briser une mauvaise habitude – boulimie, tabagisme, endettement – mais vos efforts n’ont pas duré ; finalement, vous êtes retombée dans vos anciennes habitudes. Vous vous demandez si cela vaut encore la peine d’essayer de changer.

Peut-être est-ce l’échec que vous essayez toujours de surmonter ou la décision que vous regrettez à présent d’avoir prise, qui vous ont mise à mal. Peut-être n’y a-t-il aucune raison spéciale pour définir ce blocage. En fait, *être bloquée* est devenu un style de vie. Vous vous y êtes habituée. Vous ne vous considérez peut-être même plus comme étant bloquée. Vous en avez tout simplement conclu que la vie est ainsi. Mais, au plus profond de vous-même, vous savez que vous vous accommodez de la situation – et cela ne vous satisfait pas, même si vous essayez de vous en convaincre. Vous ressentez un malaise constant, un manque de paix. Dans une certaine mesure, vous êtes dans la volonté de Dieu... mais vous voulez être dans sa volonté parfaite et cela implique certains ajustements et changements.

Sachant que vous avez pris la décision de vous procurer ce livre et de le lire, je pense que vous êtes prête à être libérée et à être absolument inarrêtable. Dans les pages à venir, vous allez découvrir en quoi cela consiste,

Comme vous, moi aussi j’ai été bloquée bien souvent

Je n’écris pas ce livre parce que j’ai toujours été « inarrêtable », mais parce que j’ai été bloquée – bien souvent – et, d’une façon ou d’une autre, j’ai fait en sorte d’être libérée. J’écris aussi en tant que coach qui a personnellement aidé des centaines de personnes à être libérées dans leur profession, leurs relations, leurs finances et même pour perdre du poids. (Vous pourrez lire certaines de leurs histoires dans les pages qui suivent.) Dans chaque cas, il

existe des principes qu’il est nécessaire d’assimiler et d’adopter. Dans cet ouvrage, je vais y faire référence et vous montrer comment les exploiter.

Celles qui me connaissent trouvent étrange que je partage mes combats contre la procrastination. Tout cela parce qu’elles voient le résultat final et ignorent tout des habitudes rebuttantes, contre-productives et autodestructrices dont j’ai dû triompher pour en arriver là. Alors, permettez-moi de vous inviter dans mon parcours d’autodestruction, d’indiscipline et de frustrations, auquel je me retrouvais périodiquement confrontée.

Je suis une procrastinatrice en voie de rétablissement. Je dis « en voie de rétablissement », car il m’arrive – souvent – de rechuter. Tel fut le cas quand le moment vint pour moi d’écrire ce livre. Vous devez penser que, lorsqu’une auteure a déjà écrit dix livres, elle n’a plus aucun problème dans la gestion de ses habitudes. Ce n’est pas mon cas. Je dois toujours batailler contre ce démon de la procrastination qui me murmure régulièrement à l’oreille : « Tu peux écrire demain, la date butoir n’est pas encore atteinte. De plus, tu as encore beaucoup d’exposés à rédiger, de choses à organiser et de lessives à faire. » S’il vous est déjà arrivé de vous abstenir de faire certaines tâches au profit d’autres activités – quelles qu’elles soient – même certaines que vous aviez déjà remises à plus tard et qui vous semblent plus aisées à accomplir à présent, alors, je suis sûre que vous me comprenez. Je cède à la voix de la procrastination à certains moments. Quoi qu’il en soit, le moment crucial où je dois prendre la bonne décision arrive. Alors, je dis : « Non. J’ai du travail d’écriture à faire. Je suis une écrivaine. Je dois écrire. » Et alors, j’utilise les nombreux outils-dont je vais vous parler.

J’étais bloquée dans une profession qui ne me convenait pas. Cela dit, ce n’était pas seulement un emploi. J’étais chef d’entreprise. Mais j’exerçais une activité professionnelle dont je ne raffolais pas. Et je m’en sortais assez bien. Ce qui signifie qu’on me demandait toujours d’en faire plus ! Je refusais de reconnaître

que je ne voulais plus continuer de la sorte. Grâce à la prière et à la méditation, j'ai finalement découvert ce que je voulais réellement faire : la profession que j'exerce à présent. Inspirer les femmes à vivre une vie plus satisfaisante. Le problème ? Je ne voyais pas comment en tirer de quoi en vivre. De façon théorique, je savais comment gagner de l'argent : en vendant des livres et en organisant des conférences. Simple, n'est-ce pas ? Plus facile à dire qu'à faire. Mais, par la grâce de Dieu et beaucoup de ténacité, aujourd'hui c'est mon métier et je suis heureuse de l'exercer.

Le tournant décisif s'est produit sous la douche. Je m'étais traînée hors du lit pour me rendre au bureau, pour faire un travail que je n'avais pas envie de faire. Je voulais écrire et faire des conférences. J'entrai dans la douche et, de façon incontrôlable, les larmes me sont venues aux yeux. Le cri de mon esprit ressemblait à celui d'un élève de cours préparatoire qui n'a pas envie d'aller à l'école. « Je n'ai pas envie d'aller travailler ! Je ne veux pas y aller. » Il ne s'agissait pas seulement de mes émotions. Je ressentais en mon esprit que Dieu parlait.

Le Saint-Esprit m'encourageait :

« Il est temps de franchir le pas.

– Mais comment faire ? protestai-je.

– Je te montrerai, me rassura-t-il. Tu auras peur. Mais tout ira bien. »

Alors, j'ai pris une nouvelle direction. J'ai franchi le pas. C'était en 2001. Le Saint-Esprit avait raison. J'avais peur, très peur. Et tout va très bien, mieux que bien.

J'étais bloquée financièrement. À un certain point de ma vie, j'étais tellement endettée que je ressentais un poids énorme sur mes épaules. J'étais perpétuellement stressée et j'avais constamment l'impression d'avoir la tête sous l'eau. Malgré tout, je parvenais à entrer dans de grands magasins et à utiliser ma carte de crédit, seulement pour m'enfoncer encore davantage dans ce gouffre. Je suis même partie en vacances grâce à un endettement toujours croissant. Alors que j'avais déjà fini de payer ma berline,

qui n'avait seulement besoin que de quelques réparations, je n'arrivai pas à résister à la tentation d'acquérir un nouveau cabriolet. J'étais prise au piège de mauvaises habitudes ancrées dans une mauvaise estime de soi. « Si je donne l'impression d'être bien dans ma peau, me justifiais-je, alors c'est que je le suis. »

Une telle défense n'était qu'un leurre. Un soir, agenouillée en prière – suppliant Dieu de me donner miraculeusement un montant forfaitaire pour effacer toutes les dettes que j'avais accumulées – je reconnus ma culpabilité. « Tu dois te repentir », entendis-je dans mon esprit. De toute évidence, je faisais bien en priant pour obtenir de l'aide – tout d'abord je fus choquée par cette suggestion. « De quoi ai-je à me repentir ? » C'est alors que la réponse me parvint. Je crois que c'était la voix de Dieu me révélant mes manquements : « Je ne t'ai jamais dit de t'endetter à ce point. Tu en es responsable. Je t'aiderai à t'en sortir, mais je ne t'enverrai pas d'argent. Tu vas faire ce qu'il faut pour te sortir de cette situation ». C'est ce que je fis. Je changeai ma façon de gérer mes finances. Aucun achat pendant trois ans. Beaucoup d'efforts... et je n'avais plus de dettes.

Néanmoins, le domaine où j'étais le plus bloquée, c'était celui des relations. À l'époque, à trente-six ans, après avoir été larguée dans un fossé glacial et rude appelé « divorce », j'ai découvert – après beaucoup de prière, de remise en question et de relation d'aide – que j'étais codépendante.

Cette définition m'était vaguement familière. Et ce n'était certainement pas celle que je me serais attribuée. Pour moi, elle ne concernait que des conjoints ou des enfants d'alcooliques. En effet, ceux qui ont eu affaire à un proche alcoolique ou toxicomane connaissent la routine d'adaptation personnelle aux comportements irrationnels et dysfonctionnels d'autrui. Néanmoins, ce même modèle de comportement contre-productif s'applique à de multiples situations. La codépendance, c'est considérer un comportement anormal comme étant normal. Approuver et changer pour s'adapter aux besoins et aux désirs d'autrui – d'ordinaire

au détriment de ses propres besoins et désirs. Mélody Beattie le décrit comme suit dans son livre *Vaincre la codépendance* :

Ils [les codépendants] disent oui alors qu'ils veulent dire non. Ils se sont ingéniés pour que les autres voient les choses à leur façon. Ils se sont mis en quatre pour ne blesser personne et, ainsi, ils se sont fait du mal à eux-mêmes. Ils ont craint de faire confiance à leurs émotions. Ils ont accepté des mensonges et ensuite se sont sentis trahis... Ils se sont battus pour défendre leurs droits, alors qu'on leur a dit qu'ils n'en avaient aucun. Ils ont porté des haillons parce qu'ils ont cru qu'ils ne méritaient pas de vêtements de soie.

J'étais bloquée par des habitudes et j'ignorais qu'elles pouvaient être un problème. J'essayais seulement d'être quelqu'un de bien, une « bonne chrétienne », qui aimait les gens et qui était prête à se sacrifier pour eux. Cependant, je le faisais d'une façon malsaine et, ainsi, je me sentais dépréciée et incomprise. Je renonçais à ce que je savais dans mon cœur être la volonté de Dieu pour moi. Quelque chose ne tournait pas rond et j'en avais assez. (Peut-être cela vous est-il déjà arrivé.)

Un soir, dans ma salle de bains, ma vie a pris un virage décisif. Face à mon miroir, je fixais l'image qu'il réfléchissait. Il était temps d'avoir une conversation à cœur ouvert avec cette femme. Elle fut brève et directe. J'étais lasse de pleurer, lasse d'être déçue, lasse de réussir dans d'autres domaines et d'échouer dans celui-là. J'avais suffisamment de foi pour croire que je ne devais pas rester bloquée jusqu'à la fin de mes jours. Non. Je pouvais changer. Je pouvais prendre la décision de changer. J'étais celle qui disait toujours aux autres : « Tu n'es bloquée que dans la mesure où tu choisis de l'être. » Et je ne voulais plus être bloquée. J'ai dit à voix haute : « Tu es saine et équilibrée et tu ne t'engages que dans des relations saines et appropriées ».

Ce jour-là, je décidai d'être libérée. Je franchis l'étape la plus importante et je pris une nouvelle direction. Auparavant, une petite voix intérieure me soutenait que, n'ayant pas expérimenté de bonnes relations depuis l'enfance (étant une enfant du divorce), j'étais vouée à suivre cette voie. C'était un mensonge que j'avais accepté de croire. Ce jour-là, je choisis d'inverser ce mensonge. La première partie était vraie : je n'avais pas bénéficié de bonnes habitudes dès le départ. Toutefois, la deuxième partie était fautive : je n'étais pas vouée à l'échec. Je pouvais découvrir de nouvelles qualités relationnelles – à savoir, comment bien choisir et comment bien aimer.

Avant peu, un verset ne cessait de me poursuivre. Je savais qu'il était pour moi et je le méditais fréquemment. Je crois qu'il est aussi pour vous :

*Ne vous souvenez pas des premiers événements,
Et ne considérez plus ce qui est ancien.
Voici que je fais une chose nouvelle,
Elle est maintenant en germe,
Ne la reconnaissez-vous pas ?
Je mettrai un chemin dans le désert
Et des fleuves dans la terre aride. Ésaïe 43:18-19*

Dieu veut faire de nouvelles choses en vous. Ce qui est arrivé par le passé ne doit pas déterminer votre avenir. Le fait que vous lisiez ce livre prouve que vous désirez quelque chose de nouveau, quelque chose de meilleur que ces cycles dans lesquels vous êtes restée bloquée. Alors que nous commençons ce parcours, vous devez prendre une décision. La décision d'être libérée. La décision de prendre une nouvelle direction. De rejeter le mensonge qui veut vous faire croire que le changement n'est pas possible. Choisir de croire la vérité : avec Dieu tout est possible.

Qu'il s'agisse d'être libérée pour écrire ce livre, pour abandonner une profession que je n'aimais pas, pour sortir

des dettes ou pour finalement recevoir et donner l'amour que Dieu avait toujours voulu pour moi, j'ai appris que le changement commence quand on réoriente ses pensées et ses actions dans la direction qu'on veut atteindre – en dépit de ses antécédents. Sous la direction de Dieu et avec sa force, vous allez établir un nouveau palmarès.

Quel que soit votre cas, ce livre est un instrument pour transformer votre vie et en réécrire le scénario. Ces pages contiennent quatre objectifs :

1. Vous sensibiliser aux émotions et aux mécanismes qui vous bloquent.
2. Vous inspirer à triompher de ces émotions et de ces mécanismes quand ils se manifestent.
3. Vous aider à réécrire le récit de votre histoire, afin qu'il symbolise la puissance de Dieu à l'œuvre dans votre vie.
4. Vous permettre de goûter à la vie formidable à laquelle Dieu vous destine !

Cette panoplie contient plusieurs outils qui vous permettront d'atteindre ces quatre objectifs :

- *Une proclamation.* Vous êtes bloquée (en grande partie) tout simplement à cause du langage que vous utilisez. La façon dont vous vous adressez à vous-même pour ce qui concerne vos circonstances de vie actuelles et votre avenir. Chaque chapitre commence par une proclamation. Lisez-la à haute voix. Prononcez-la avec enthousiasme. Vos paroles sont porteuses de vie ou de mort et, au fil des pages vous allez appeler une vie extraordinaire à l'existence.

- *L'inspiration.* La libération se produit grâce à de brefs moments d'inspiration et de détermination. Parfois, tout ce dont nous avons besoin, c'est de quelques paroles qui nous mettent au défi de changer immédiatement de point de vue – l'inspiration qui nous propulse vers l'avant. Alors, n'hésitez pas à y puiser. Chaque chapitre est concis et se termine par une incitation de ma part à aller de l'avant de façon concrète. N'éludez pas cette mise en pratique ! Si vous l'accomplissez réellement, vous expérimenterez une transformation. Rappelez-vous, la constance est essentielle.
- *La prière.* À la fin de chaque chapitre se trouve une prière pleine de puissance. Parler à Dieu, déclarer les magnifiques vérités spirituelles de sa Parole dynamise notre foi et invite le surnaturel. Néanmoins, en tant que croyants nous redoublons trop souvent d'efforts pour puiser dans nos propres forces au lieu de puiser dans la puissance de Dieu à l'œuvre dans notre vie. J'inclus la prière, car je veux vous donner la possibilité d'abandonner à Dieu toute frustration, toute difficulté ou tout épuisement. Invitez-le à entrer dans votre vie. Demandez-lui sa direction, son aide, des miracles... et je vous promets que vous serez sidérée par ce qui va arriver.

De bloquée à inarrêtable

L'objectif n'est pas seulement que vous soyez libérée, mais que vous le *restiez* en devenant *inarrêtable*. L'« inarrêtabilité » (oui, j'ai inventé ce mot, mais je sais ce que je veux dire !), c'est l'endurance. L'endurance ne veut pas dire que vous ne trébuchez pas ou que vous ne tombez pas. Cela ne signifie pas que vous ne faites pas de pauses ou que vous n'avez pas besoin de reprendre des forces après des échecs ou des faux-pas. Cela veut dire que, sur le chemin et quoi qu'il puisse arriver, vous faites ce qu'il faut

pour récupérer, guérir, vous reconstruire et repartir. La vie est imprévisible. Souvent, des événements que nous ne souhaitons pas se produisent. La question est : permettrons-nous à notre vie de s'arrêter parce que nous sommes confrontées à des défis ou à des situations adverses ? Voulez-vous rechercher la volonté parfaite de Dieu pour votre vie ? Croyez-vous que de merveilleuses choses sont à votre disposition si vous croyez et agissez selon cette conviction ?

Quand vous devenez « inarrêtable », votre vie symbolise la puissance de Dieu. Dieu peut vous utiliser pour que des gens se rapprochent de lui, parce qu'ils le voient en vous. Il voit sa force rendue parfaite dans votre faiblesse ; et ils désirent cette force. Ils voient la foi, la grâce et des miracles manifestés dans votre vie. Quelque chose leur dit que ce n'est pas vous, mais la puissance de Dieu à l'œuvre *en vous* – et ils aspirent à cette même puissance.

Alors que vous vous saisissez personnellement de ces outils, vous allez apprendre à utiliser la puissance la plus remarquable dont vous disposez, en vue d'être libérée des schémas qui ont mis votre potentiel en péril. Cette puissance, ce sont vos pensées.

Cheminons ensemble vers les hauteurs auxquelles Dieu vous destine. Quelque chose de plus important, de plus grand, de meilleur vous attend. Il est temps que vous soyez libérée afin de connaître la vie extraordinaire à laquelle Dieu vous destine.

Alors, retrouvons-nous les manches !

Huit règles irréfutables pour être libérée

A lors que j'expérimentais l'un des défis les plus difficiles à relever et que je devais faire un choix qui risquait de bouleverser toute mon existence, j'ai eu connaissance d'une situation qui décrivait exactement ce que je ressentais. Je savais que je devais aller de l'avant et pourtant, je redoutais la douleur qu'allait engendrer une telle décision. En voici le récit.

Après une semaine de travail particulièrement longue et éprouvante, un fermier s'est rendu en ville un samedi soir en vue de se détendre à la taverne du coin, devant un bon repas et un verre. Le problème, c'est qu'il ne s'est pas arrêté au premier verre, ni même au second ou au troisième. Il a continué de boire jusqu'à ce que le serveur refuse purement et simplement de lui servir un verre de plus. Alors, il s'est levé et a pris le chemin du retour en trébuchant. Il n'avait que cinq cents mètres à parcourir, mais dans son état, il mit un temps infini. Il décida de prendre un raccourci en traversant la propriété de son voisin. Il franchit son jardin foisonnant de rosiers. Les roses étant encore en bouton, les rosiers portaient plus d'épines que de fleurs. Un véritable danger pour un homme ivre qui titubait. Le fermier trébuchait à cause de ses lacets défaits et atterrit sur le dos sur un lit d'épines. Il essaya de se relever, mais ayant perdu tout équilibre, il se retrouva dans

la même position. Il resta allongé un moment, réfléchissant à ce qu’il pourrait bien faire, mais l’alcool eut le dessus et il s’assoupit.

Le lendemain matin, il se réveilla étonné de voir tous ces rosiers autour de lui. Quand il essaya de se relever, il ressentit la douleur la plus atroce, la plus cuisante qu’il n’ait jamais ressentie ! Il tenta de se dégager doucement, mais le moindre mouvement était tellement douloureux qu’il se dit que cela ne valait pas la peine de bouger. Alors, il resta immobile sur ce parterre d’épines – détestant cette position, mais paralysé à l’idée de bouger.

Au fond, être bloquée, c’est la même chose. Entre le fait de comprendre que vous devez bouger et être complètement libérée, se trouve votre parterre d’épines. Vous pouvez vous lever et aller de l’avant mais, parfois, rester sur place peut sembler moins pénible que la souffrance du changement. Qu’il s’agisse d’une douleur réelle, du tourment mental de la procrastination, de la crainte ou du manque d’assurance.

Être libérée implique toute une série de choix. Quand vous avez été bloquée pendant longtemps, le choix initial d’agir peut paraître des plus pénibles. Et les suivants sont parfois tout aussi effrayants. Pour accéder à la vie extraordinaire à laquelle Dieu vous destine (la vie à laquelle vous pourrez goûter quand vous aurez vaincu vos craintes et que vous fonctionnerez totalement dans la foi), tous ces choix sont indispensables. Mais ils en valent la peine.

1. **Tant que vous regarderez en arrière, vous ne pourrez pas aller de l’avant.** Arrêtez de fixer votre attention sur une porte fermée. Vivez pleinement la situation actuelle.
2. **Vous concentrer sur un obstacle ne fait que lui donner de l’importance.** Gardez les yeux fixés sur votre objectif plutôt que sur votre problème et il perdra de l’importance.

3. **Vos émotions vous enseignent.** Soyez attentive aux messages que vous envoient vos émotions. Arrêtez de vous affoler face à la crainte et commencez à la confronter.
4. **L'inspiration ne vous pourchassera pas.** C'est à vous de la rechercher de tout votre cœur et, alors, elle se manifestera invariablement.
5. **Vous ne pouvez pas contrôler les pensées qui vous viennent à l'esprit, mais vous pouvez contrôler celles que vous entretenez.** Choisissez vos pensées à dessein.
6. **Vos paroles sont des outils.** Par vos paroles vous pouvez rester bloquée ou bien être propulsée vers l'avant. Faites attention à ce que vous dites. Choisissez des paroles qui vous stimulent et vous fortifient au lieu qu'elles vous détruisent ou vous fragilisent.
7. **Ce qui est essentiel dans votre vie la dirige.** Au lieu de centrer votre existence sur la réalisation de vos aspirations et de vos rêves, centrez votre vie sur Celui qui ne change jamais.
8. **Pour être *inarrêtable*, vous devez maîtriser l'instant présent.** La clé pour être libérée se situe dans le feu de l'action, à l'apogée de vos craintes, du doute et de l'hésitation. Quand vous mobilisez toute votre énergie mentale, émotionnelle et spirituelle en vue de franchir la prochaine étape.

Soyez honnête envers vous-même

Proclamation

Aujourd'hui, je choisis d'écouter la sagesse divine qui se trouve en moi et qui me dit la vérité. J'en tiens compte. Je ne me voile pas la face. J'ai le courage de l'accepter – en dépit des conséquences – car c'est Dieu en personne qui me parle. Quand je me conforme à sa sagesse, je ne trébuche pas. Je ne suis pas bloquée. Quand j'accepte la vérité plutôt que la crainte, je suis inarrêtable.

Éléments clés

- Quand vous regardez la vérité en face, vous êtes libre.
- Votre réalité ne changera pas tant que vous n'aurez pas effectué un examen objectif.
- Dévoilez la vérité de votre situation actuelle et vous pourrez commencer à décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Comment se fait-il que nous refusions de voir la vérité? Que nous nous voilions la face? Vous aviez le pressentiment que cette personne n'était pas celle qu'elle semblait être, mais vous vous êtes tout de même engagée... Et maintenant vous vous sentez bloquée et vous voulez que cette relation cesse.

Vous saviez d'instinct que ce n'était pas le bon moment pour faire cet achat important, mais vous y teniez vraiment... alors, vous l'avez effectué. À présent, vous êtes bloquée à cause de cette facture et c'est une source de problèmes.

Vous ne vouliez pas vous impliquer dans ce projet. En fait, vous aviez le ventre noué quand on vous l'a proposé. Toutefois, votre désir de plaire à tout le monde vous a conduite à dire *oui*. Désormais, vous êtes bloquée, amère et complètement dépassée !

Vous saviez que ce n'était pas le bon plan de carrière pour vous. Mais, par crainte, par insécurité ou parce que vous vous êtes pliée à ce que pourraient penser les autres, vous l'avez tout de même suivi.

Pour être claire, je ne dis pas tout cela pour vous culpabiliser. Seulement dans l'objectif de commencer ce parcours en toute honnêteté.

Le premier pas pour être libérée est simple : soyez franche envers vous-même et agissez en conséquence. C'est plus facile à dire qu'à faire. Regarder la vérité en face et s'y conformer peut en froisser certaines. Cela peut vous rendre relativement impopulaire. Parfois, cela peut même vous mettre mal à l'aise. Néanmoins, la raison pour laquelle tant de personnes font de mauvais choix, c'est parce qu'elles ne prêtent pas attention à cette petite voix douce qui s'exprime continuellement, si seulement nous l'écoutons. Réfléchissez au(x) domaine(s) de votre vie dans le(s)quel(s) vous vous sentez bloquée et notez-le(s) ci-dessous :

À présent, répondez à cette question : si Dieu lui-même vous parlait maintenant, s'il rédigeait ces mots à votre intention, qu'aurait-il à vous dire sur le(s) domaine(s) dans le(s)quel(s) vous vous sentez bloquée ? Rédigez le moindre encouragement et le moindre avertissement que vous avez ressentis, si infimes soient-ils.

Maintenant, d'après ce qu'il vous a semblé recevoir de Dieu :

Que devez-vous faire ?

Que devez-vous dire ?

Que devez-vous changer ?

Être honnête envers vous-même, c'est une décision simple, mais toutefois l'une des plus courageuses. Elle vous libérera

et vous mettra sur la voie d'une vie où vous serez absolument inarrêtable. Ainsi, alors que nous commençons ce parcours, je crois qu'en tout premier lieu Dieu vous demande d'être honnête. Répondez à quelques questions simples, mais audacieuses :

- Qu'avez-vous peur de reconnaître ?
- Que craignez-vous vraiment qu'il arrive si vous prenez cette décision ?
- L'approbation de quelle personne appréhendez-vous de ne pas obtenir au point de renoncer à vos rêves, à votre vision et à votre liberté ?
- À quelle situation vous dérobez-vous par crainte d'être confrontée aux conséquences d'un changement ?
- À quoi devrez-vous renoncer pour pouvoir vivre l'existence à laquelle Dieu vous destine ?

Je sais, ce ne sont pas des questions faciles, mais les réponses se trouvent en vous. Elles sont tellement importantes que, lorsque vous y répondez honnêtement, les étapes à franchir vont commencer à se matérialiser de façon extraordinaire. Vous pouvez les fuir ou les ignorer, toutefois elles ne disparaîtront pas. Telle est la puissance d'avoir le courage de dire la vérité.

La vérité vous fait sortir de la profonde léthargie du mensonge. En faisant comme si vous n'entendiez pas la voix du Saint-Esprit ou en vous opposant à sa direction, vous vivez dans le mensonge. « Dieu, est-ce que tu m'as dit que l'homme que je fréquente n'est pas le 'bon' ? Mais cela fait trop longtemps que nous sommes ensemble. J'ai trop investi. Si je ne reste pas avec lui, que va-t-il arriver ? Je serai de nouveau seule. Je ne rencontrerai plus jamais personne. Dieu, ça ne peut pas être toi. Non, ce

n'était pas toi. Je vais en rester là. » Les années passent, la relation stagne. Vous vous sentez bloquée.

Peut-être ne s'agit-il pas d'une relation, mais de la gestion de vos finances. Vous savez que Dieu vous a encouragée à être une meilleure gestionnaire, à vous exprimer et à négocier votre mérite en termes de rémunération. Cependant, cette idée vous effraie au plus haut point. Vous vous imaginez en train de ramper en vue de demander une augmentation pour ensuite être éjectée du bureau de votre patron. Ou bien, négocier avec un concessionnaire automobile pour qu'ensuite il vous rie au nez. « Non ! risque-t-il de hurler avec mépris. Pour qui se prend-elle ? » Alors, vous vous taisez. Vous ne voulez pas seulement un meilleur prix ou un meilleur salaire, vous en avez *besoin*. Néanmoins, des sentiments d'insécurité vous incitent à faire croire que financièrement tout va bien. Mais tel n'est pas le cas.

Si vous acceptez de reconnaître sincèrement ce que vous ressentez au plus profond de vous-même, vous serez à même de marcher sur la voie que Dieu a prévue pour vous – une existence vécue dans sa volonté parfaite. Une vie de foi. Vous vous engagez sans aucune garantie, si ce n'est la promesse de Dieu qu'il ne vous quittera jamais et ne vous abandonnera jamais. Il a aussi dit que si vous faites de lui vos délices, il vous donnera ce que votre cœur désire.

Passez à l'action!

1. **Retirez-vous dans un endroit tranquille.** Pendant deux minutes, fermez les yeux et respirez profondément – longuement. Inspirez lentement pendant cinq secondes. Retenez votre souffle pendant cinq secondes. Puis exhalez pendant huit secondes.
2. **Méditez** les paroles de Jésus en Jean 8:31-32 : « *Si vous demeurez dans ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ;*

vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres ». La vérité de la Parole de Dieu vous rendra toujours libre, ainsi que la vérité concernant votre situation.

3. **Dites la vérité.** Après avoir médité ce verset, faites un examen objectif de votre défi le plus important et répondez à ces questions : Quelle(s) vérité(s) refusez-vous d'admettre ? De quelle(s) façon(s) cela a-t-il influencé votre capacité à aller de l'avant ?

//////////////////////////////////// *Prière* //////////////////////////////////////

Seigneur, donne-moi le courage d'affronter la vérité et de ne pas l'ignorer. Quand j'ai peur de la vérité, donne-moi la foi pour avoir confiance en tes encouragements. Remplis-moi de hardiesse et de courage pour que je prenne les mesures qui s'imposent. Ma force dépend de ta présence en moi. Je veux honorer ta présence en agissant selon tes directives dans tous les domaines; tout particulièrement quand la crainte essaie de me paralyser. Merci, mon Dieu de me parler. Aide-moi à agir selon ce que j'entends. Amen.

Créez votre banque d'évidences

Proclamation

Aujourd'hui, je choisis d'ouvrir les yeux sur les miracles extraordinaires qui ont d'ores et déjà eu lieu dans ma vie. Des occasions que je n'aurais pu susciter moi-même. Des bénédictions auxquelles je ne m'attendais pas et qui arrivent au temps parfait. Des personnes qui ont croisé ma route juste au bon moment. Quand je constate ce que Dieu a déjà accompli, cela fortifie ma foi par rapport à ce qu'il peut faire à présent.

Éléments clés

- Tel un avocat qualifié et convaincant, montez un dossier des extraordinaires antécédents de Dieu dans votre vie.
- Arrêtez de rappeler les raisons pour lesquelles vous ne pouvez pas aller de l'avant et commencez à souligner les raisons pour lesquelles vous le pouvez.
- Des recherches prouvent que les optimistes sont plus aptes à rebondir après des échecs et de réussir face aux difficultés les plus grandes.
- Identifier ce qui vous a réussi par le passé vous donne confiance en l'avenir.

Le doute est inévitable. C’est l’arme principale utilisée par l’ennemi pour tuer, voler et détruire les rêves. En vue de connaître la vie extraordinaire à laquelle Dieu vous destine depuis toujours, il vous faut être dotée d’un arsenal de foi. Et l’une des meilleures façons de fonctionner par la foi, c’est de constamment vous souvenir des performances antérieures de Dieu.

Faites-le dès à présent. Quand vous vous rappelez votre passé, quels sont les trois moyens principaux grâce auxquels Dieu vous a permis de triompher d’un défi ou par lesquels il vous a assuré la victoire ? Pensez à votre vie de famille. À votre santé. À vos relations. À vos finances. À votre emploi. Je suis sûre qu’il y a plus de trois exemples, mais je vous demande de faire une liste des trois plus remarquables pour vous.

1. _____

2. _____

3. _____

Si Dieu a fait cela, que pourrait-il encore faire dans votre vie ? Dans quel domaine avez-vous besoin de lui faire confiance ?

Créez une « banque d'évidences » de la fidélité de Dieu dans votre vie. Dans les périodes de doute, consultez votre « banque de foi » pour vous rappeler...

- à quel point Dieu a été bon pour vous ;
- sa puissance extraordinaire, et parfois inexplicable, à planifier de bonnes choses pour vous ;
- les nombreuses fois où vous avez douté et de quelle façon Dieu est toujours intervenu ;
- que tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu et qui sont appelés selon son dessein bienveillant (Romains 8:28) ;
- ce qui arrive quand vous lui faites confiance.

Quand vous créez cette banque de foi, faites-le de façon stratégique. Ne vous attachez pas seulement aux domaines dans lesquels vous avez le plus besoin d'édifier votre foi. Avant tout, réfléchissez aux domaines où vous possédez d'ores et déjà une foi solide. Penser aux remarquables événements passés peut vous fortifier au point d'avoir confiance que Dieu peut faire la même chose dans un autre domaine de votre vie.

Denise, par exemple, a goûté à une très grande réussite dans le domaine professionnel. Pour plaisanter, ses collègues la surnomment « l'enfant prodige ». Dès qu'elle a été diplômée, elle a travaillé pour une très importante société à un poste très élevé. Très rapidement et très régulièrement, elle est montée en grade. À trente ans, elle était déjà vice-présidente. À trente-deux ans, elle avait déjà étendu ses activités et lancé sa propre société. Elle avait de super amis, beaucoup d'argent et était en bonne santé. Il y avait une seule chose à laquelle elle aspirait et qui ne semblait jamais aboutir : une relation sentimentale.

Au fil du temps, pour nombre de raisons, ses relations ne duraient pas. Parfois, les hommes manquaient d'assurance à cause de sa réussite professionnelle et financière. D'autres fois, il semblait que Denise portait son dévolu sur des hommes qui ne lui correspondaient pas – peu fiables, cachant de graves problèmes ou bien pas intéressés par un engagement à long terme. Elle eut recours à une aide psychologique. Elle essaya de banaliser ses résultats professionnels. Elle s'inscrivit sur des sites de rencontres. Elle pria. Mais, pour être franche, elle n'y croyait plus. Elle se disait que ce domaine finirait par s'arranger quand elle atteindrait la vingtaine. Maintenant, elle se sentait bloquée.

Elle commença à renoncer à son rêve de se marier et de fonder une famille.

« Je suis bénie dans tellement d'autres domaines. J'ai des amis, une famille super et un travail passionnant. Peut-être est-ce trop présomptueux de ma part d'espérer plus, me dit-elle un jour. Il n'y a vraiment pas de bons partis dans mon groupe d'âge. Soit ils sont mariés, soit ils ont des problèmes, soit ils n'ont pas envie de s'engager avec une femme qui a si bien réussi professionnellement.

– Vraiment ? lui demandai-je. Tu crois que Dieu peut accomplir tout ce qu'il a fait dans ta vie, mais qu'il ne peut pas te faire rencontrer le compagnon idéal ?

– Eh bien, il ne l'a pas fait, dit-elle.

– Pas encore, dis-je. Je voudrais te poser une question. Quelle est la probabilité d'étudiants qui auraient pu obtenir l'emploi que tu as obtenu à ta sortie de l'université ?

Elle se ragaillardit et sourit chaleureusement.

« Eh bien, il y avait beaucoup de candidats. De nombreuses personnes souhaitent travailler pour une importante chaîne de télévision. Alors la concurrence était plutôt acharnée. Pour le programme que j'ai intégré, il y avait environ dix créneaux pour six mille candidatures.

– Ouah, dis-je. (Je savais que sa carrière avait commencé en beauté, mais je ne réalisais pas à quel point !) Et en ce qui concerne les avancements et les offres dont tu as bénéficié ? Selon quelle vraisemblance peut-on être promu vice-présidente à vingt-neuf ans ?

– En fait, c'était impossible, admit-elle en souriant à nouveau. C'était totalement l'œuvre de Dieu. J'ai bénéficié d'une telle faveur, je ne peux même pas l'expliquer !

– Bien, tu as eu la faveur de Dieu, acquiesçai-je. Et ta société – tu sais bien que la plupart ne tiennent pas plus d'un an. Encore moins cinq ans.

– C'est vrai, en convint-elle. Pour quelle raison en reparles-tu ?

– Eh bien, il me semble que tu as marché par la foi pour ta carrière professionnelle. Tu as cru que de grandes choses allaient se passer. Et c'est arrivé. Quand 5 990 personnes ne sont pas sélectionnées et que dix le sont, tu as fait partie de ces dix. Quand quatre-vingt-dix pour cent des sociétés qui démarrent font faillite, la tienne réussit. Les chances de rencontrer l'homme idéal au bon moment sont encore plus grandes que tous les autres désirs de ton cœur. Peut-être Dieu attend-il que tu lui fasses confiance et que tu crois réellement. »

La Bible dit que, lorsque nous nous adressons à Dieu dans la prière, nous devons demander en croyant qu'il va l'accomplir. Une des façons de stimuler votre banque de foi dans le domaine de la réussite, c'est de réaliser à quel point Dieu peut faire tout autant (et même bien plus) pour votre besoin. Bien souvent, c'est votre foi qui est testée. Quand vous réussissez dans un certain domaine, vous pouvez être tentée de croire que vous maîtrisez la situation. Fréquemment, en réalité il s'agit de la faveur de Dieu. Et ce que Dieu peut faire dans un domaine, il peut le faire dans un autre.

Passez à l'action!

Dans quel domaine avez-vous pleinement confiance dans les possibilités de réussite ?

Dans quel domaine, vous sentez-vous le plus bloquée, comme si ce que vous désirez n'allait jamais s'accomplir ?

De quelle(s) façon(s) votre foi vous a-t-elle permis d'être libérée et vous a rendue inarrêtable dans le domaine où vous avez le plus de succès ?

Quelles leçons avez-vous tirées concernant votre foi dans ce domaine de réussite, que Dieu veut que vous appliquiez à présent dans la situation où vous êtes bloquée ?

//////////////////////////////////// **Prière** //////////////////////////////////////

Seigneur, je veux avoir plus de foi. Je sais que sans la foi, il m'est impossible de te plaire. Aide-moi dans mon incrédulité. Aide-moi à voir la puissance que tu as manifestée tant de fois dans ma vie. Aujourd'hui, j'entreprends de créer une « banque d'évidences » de tes œuvres dans ma vie. Je vais utiliser cette banque d'évidences comme base pour te faire encore plus confiance, au-delà de ce que je peux demander, penser ou imaginer. Aide-moi à avoir confiance en cette puissance pour me libérer et me propulser vers l'avant. Avec toi, tout est possible. Je sais que c'est vrai – et aujourd'hui je vais me comporter comme si je le croyais! Amen.

////////////////////////////////////

Table des matières

Introduction	7
Huit règles irréfutables pour être libérée	19
Soyez honnête envers vous-même	23
Créez votre banque d'évidences	29
Réécrivez le scénario	37
Choisissez votre distribution et votre équipe	45
Percez le brouillard.....	53
Soyez précise, très précise	61
Modifiez votre norme	67
À faire. À reporter. À supprimer	73
Plongez sous la surface.....	79
Identifiez votre schéma de crainte	85
Avancez et l'inspiration viendra	89
Assumez l'instant présent	93
Arrêtez de ressasser le passé	97

Capitulez.....	101
Donnez-vous la permission de mal faire	109
Engagez-vous ou renoncez.....	115
Aujourd'hui vous pouvez gagner	121
Arrêtez de dramatiser	127
Passez au feu vert	131
Ne vous laissez pas contrôler par ce que vous ne pouvez pas contrôler	135
Renoncez aux amitiés nocives	143
Mettez-vous à leur place	149
Découvrez quels sont les annihilateurs de votre motivation	153
Stimulez vos ressources intellectuelles	159
Dites ce que vous voulez, pas ce que vous ne voulez pas	165
Commencez	171
Continuez	175
Détendez-vous	179
Demandez.....	185
Fâchez-vous, pleurez tout votre soûl	191
Arrêtez de regarder fixement une porte fermée	195
Ménagez-vous	199
Mettez du désordre	205
Trouvez une appli	209

Vouloir moins, obtenir plus	213
Créez une dynamique	219
Appropriiez-vous votre bonheur	225
Effectuez votre « Bilan de l'Année »	229
Soyez l'ambassadrice de Dieu	233
Conclusion	237
Annexe	
Test : Freins de carrière.....	239

Cet extrait vous est offert par
les Editions Vida

en partenariat avec
Un Miracle Chaque Jour

Pour commander le livre rendez-vous sur
www.vida-editions.com

