

Dr Gerald G. Jampolsky

**BEST-
SELLER**

Aimer c'est laisser ses peurs derrière soi

12 leçons

**pour profiter du présent
et aborder l'avenir avec confiance**



POCHE

L E D U C . S

Aimer c'est laisser ses peurs derrière soi

Une leçon par jour pour se réconcilier avec soi-même !

Se libérer de la frustration, de la douleur, de la solitude est un besoin largement partagé. Grâce à ce livre qui a déjà guidé des millions de lecteurs depuis plus de 30 ans, vous prendrez conscience que ce sont vos propres limites qui vous séparent d'une vie heureuse. En apprenant à vous connaître véritablement, vous saurez faire tomber ces obstacles. Un message au pouvoir incroyable et pourtant si simple...

Apprenez à vous libérer de votre passé et à vous concentrer sur le moment présent. **En somme, cultivez les clés du bonheur !**

À travers 12 petites leçons illustrées, qui sont autant d'étapes vers la transformation intérieure, cicatrisez vos relations avec les autres et avec vous-même. En voici quelques exemples :

Leçon n° 1 : *Tout ce que je donne à autrui,
je me le donne à moi-même*

Leçon n° 2 : *Le pardon est la clé du bonheur*

Leçon n° 3 : *Je ne suis jamais contrarié pour les raisons
auxquelles je pense*

Leçon n° 4 : *Je suis déterminé à voir les choses autrement*

**UN LIVRE INDISPENSABLE POUR QUE LE DOUTE ET LA PEUR
FASSENT PLACE À L'OPTIMISME ET L'AMOUR**

Conférencier international, le **Dr Gerald G. Jampolsky** est psychiatre pour adultes et pour enfants. Il est l'auteur d'une douzaine de livres dont *Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi*, best-seller international, vendu à près de 5 millions d'exemplaires dans plus de 30 langues.

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ISBN 978-10-285-0220-1



9 791028 502201

6 euros

Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

Aimer

C'est laisser ses peurs
derrière soi

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

ou scannez ce code :



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leducs.s Editions**

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même nom, paru en 2012.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Claire Reach.

Titre de l'édition originale : *Love is Letting go of Fear*

Copyright © 1979, 2004 by Gerald G. Jampolsky and Jack Keeler

All rights reserved

Published under arrangement with

Ten Speed Press, Berkeley, California, USA

Illustrations : Jack Keeler

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard – 75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0220-1

ISSN : 2427-7150

D^R GERALD G. JAMPOLSKY

Aimer

C'est laisser ses peurs
derrière soi

POCHE
L E D U C . S

Aux enfants de l'univers
Qui, par l'essence
De leur être, l'amour,
Illuminent de leurs feux
l'obscurité du monde.

Je dédie ce livre à Helen et Bill,
qui m'offrent tous deux
leur enseignement et leur amitié.
C'est grâce à leur volonté commune
qu'Un cours en miracles
a pu voir le jour,
un ouvrage à l'origine même
de ce livre.

G. G. J.

Sommaire

| | | |
|------------------|---|------------|
| | Préface de 2004 | 11 |
| | Note de l'auteur | 25 |
| | Avant-propos | 33 |
| | Introduction | 43 |
| Première partie | Comment préparer sa transformation intérieure | 49 |
| Deuxième partie | Les ingrédients d'une transformation intérieure | 67 |
| Troisième partie | Les leçons d'une transformation intérieure | 83 |
| | Leçon 1 Tout ce que je donne à autrui, je me le donne à moi-même | 87 |
| | Leçon 2 Le pardon est la clé du bonheur | 101 |
| | Leçon 3 Je ne suis jamais contrarié pour les raisons auxquelles je pense ... | 109 |
| | Leçon 4 Je suis déterminé à voir les choses autrement | 115 |

| | | |
|----------|---|------------|
| Leçon 5 | Je m'échappe du monde que je vois en me libérant de mes pensées agressives | 125 |
| Leçon 6 | Je ne suis pas la victime du monde que je vois | 133 |
| Leçon 7 | Je ne jugerai rien de ce qui se produira aujourd'hui | 141 |
| Leçon 8 | Seul compte l'instant présent | 151 |
| Leçon 9 | Le passé est achevé, il ne peut plus me faire de mal | 157 |
| Leçon 10 | Ma vie pourrait connaître la paix au lieu du chaos | 165 |
| Leçon 11 | Je peux me libérer de toutes les pensées qui me font mal | 171 |
| Leçon 12 | Je suis responsable de ce que je vois ... | 179 |
| | Épilogue | 183 |
| | Remerciements | 187 |

Préface de 2004

IL Y A vingt-cinq ans de cela – j’avais alors cinquante-quatre ans –, j’ai embarqué pour un périple miraculeux qui a débuté avec la publication de mon premier livre, *Aimer, c’est laisser ses peurs derrière soi*. Je dois dire que c’est un miracle à bien des égards si ce livre a jamais pu être publié. Atteint de dyslexie depuis mon enfance, je suis entré en 1943 à Berkeley, Université de Californie, conscient que je devrais surmonter bien des difficultés à l’écrit pour obtenir mon diplôme. J’ai bûché des heures et des heures pour m’en tirer avec la mention passable, ce qui a valu à mon professeur de m’asséner, le dernier jour de cours, un cruel « Jampolsky, j’ignore ce que vous ferez dans la vie, mais par pitié, abstenez-vous d’écrire un livre ».

Ce n’est qu’après avoir passé la barre de la cinquantaine que j’ai décidé de ne plus jamais laisser les jugements d’autrui m’imposer des limites et de me lancer dans une aventure jugée trop périlleuse pour moi : écrire un livre. J’ai encore du mal à croire que ce petit ouvrage a été traduit dans plus de vingt-neuf langues et s’est vendu à plus de quatre millions d’exemplaires. Un miracle ? Sans aucun doute ! Cerise sur le gâteau, aujourd’hui âgé

de soixante-dix-neuf ans, ce périple – et les miracles qui le jalonnent – continue pour moi.

Depuis 1979, on dirait que des ailes ont poussé sur la couverture de ce livre et l'ont porté jusqu'aux lecteurs au moment où ils en avaient le plus besoin. Des anges doivent sûrement rôder non loin de lui et le guider vers ceux auxquels son simple message peut être utile. Au fil du temps, j'ai eu la chance de profiter des récits de lecteurs qui ont su ouvrir leur cœur et changer de vie. À mes yeux, leurs histoires sont des miracles et j'aimerais en partager quelques-unes avec vous.



On trouvait la première édition de ce livre dans les librairies depuis plusieurs mois – les ventes étaient régulières mais modestes –, lorsque, un jour, j'ai reçu un mot d'un inconnu. L'expéditeur s'appelait Orson Bean et était un acteur talentueux, célèbre sur le petit écran. La lettre se résumait à ces mots : « Regardez l'émission de Johnny Carson ce soir. » Bien que je me couche généralement de bonne heure, j'ai veillé tard cette nuit-là. Lors de son interview, ce monsieur Bean a sorti de sa poche un exemplaire de mon livre et affirmé que cette lecture avait bouleversé sa vie. Dès le lendemain, *Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* entamait son ascension du palmarès des meilleures ventes.

Depuis lors, à chaque fois qu'on me demande comment s'appelle mon attaché de presse, j'aime à répondre : « Dieu. »



Il y a quinze ans, lors d'une soirée de charité organisée par le Centre pour la guérison par le comportement (Center for Attitudinal Healing), une femme m'a abordé et raconté l'histoire suivante. Très longtemps auparavant, mon fils Lee et son fils avaient été camarades à l'université. Alors que je m'étais absenté pour le week-end, Lee improvisa une fête à mon bureau. La musique et l'alcool allaient bon train et la fête connut quelques débordements. Sans crier gare, son fils perdit l'équilibre et se cogna contre une bibliothèque. Un livre tomba d'un rayonnage pour atterrir sur son crâne. C'était *Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi*. Intrigué par les illustrations, il décida de l'emprunter.

Environ un mois plus tard, cette femme tomba sur le livre dans la chambre de son fils et le prit pour le lire à son tour. À cette époque, sa vie connaissait un épisode mouvementé : grâce à la lecture du livre, elle me dit qu'elle avait trouvé la force de prendre des décisions capitales. Après tout ce temps, elle souhaitait me remercier de l'avoir écrit.

Les livres se retrouvent dans les mains des lecteurs lorsqu'ils sont prêts à entendre leur message ; fréquemment, cette rencontre sortira

de l'ordinaire. La vérité est aussi révélée aux gens – qu'ils soient prêts à l'entendre ou non – de façons vraiment surprenantes. J'ai décidé d'appeler mon fils Lee pour lui rappeler que la vérité finit toujours par éclater, même si cela doit se produire des années et des années après les faits !



Il a aussi été très gratifiant pour moi d'apprendre l'impact que mon livre a eu à travers le monde.

Il y a plusieurs années, tandis que nous donnions une série de conférences en Iran, nous avons été surpris et ravis d'apprendre qu'*Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* ainsi que cinq de nos autres livres avaient été traduits et publiés en farsi. Des exemplaires circulaient dans tout le pays. Même s'il s'agissait à l'évidence de copies pirates, nous avons décidé de ne pas faire d'histoires. Ce qui comptait pour nous, c'était que son message puisse toucher ceux qui en avaient besoin.

Après une conférence à l'Université de Téhéran, un professeur iranien vint nous raconter son expérience avec ce livre : son mariage battait de l'aile, mis en péril par d'incessantes disputes. Au bord du désespoir, il envisageait sérieusement de demander le divorce. Il aimait profondément sa femme mais aspirait à une existence plus paisible et n'arrivait pas à l'envisager en restant avec elle. Un jour, en furetant dans une librairie, il tomba sur une copie pirate

d'*Aimer*, c'est laisser ses peurs derrière soi. En nous parlant, il ouvrit grands ses bras et, tout sourire, nous confia simplement que ce livre avait remis son couple sur les rails.



Ces dernières années, Diane et moi avons fait quatorze voyages dans l'ex-Union soviétique. Lors d'un séjour à Moscou, une interprète nous a été assignée – comme cela était fréquent à l'époque –, ainsi qu'un guide envoyé par l'Office du tourisme soviétique. Ce que nous ignorions alors, c'est que ces accompagnateurs étaient en réalité des agents du KGB !

Nous avons emporté dans nos bagages un certain nombre d'exemplaires en russe d'*Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* et de *Donner c'est recevoir*, minicours pour vivre avec amour. Chaque jour, notre interprète nous demandait quelques exemplaires que nous lui donnions volontiers. Les jours passaient et elle en demandait toujours plus. Nous allions bientôt nous retrouver à court de livres et avons fini par lui demander à quoi lui servaient tous ces exemplaires. Elle nous expliqua qu'ils étaient utilisés pour enseigner l'anglais à d'autres interprètes !

Inutile de dire que nous étions ravis que l'apprentissage de l'anglais s'accompagne de l'étude de principes spirituels pratiques, honorant l'amour d'autrui et le pardon.

Ce livre a aussi fait son chemin pour finir dans les mains de personnes de tous les âges et de tous les parcours.

Il y a peu de temps, nous venions de participer à une conférence en Floride lorsqu'une jeune fille de dix ans nous aborda. La décision de ses parents de divorcer l'avait profondément choquée et déroutée. Elle ne savait pas très bien si le fautif était son père ou sa mère et avait décidé d'en vouloir à l'un comme à l'autre. Un soir, elle trouva chez une camarade de classe un exemplaire d'*Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* et le lui emprunta. Le message du livre l'aida à retrouver la paix, même si ses parents continuaient à se menacer de demander le divorce.

Finalement, elle passa le livre à ses parents, dans l'espoir qu'il les aiderait à surmonter leurs querelles. Après nous avoir raconté cela, elle nous présenta son père et sa mère, qui l'attendaient à quelques pas, toujours mariés, et qui approuvèrent avec enthousiasme le récit de leur fille.



Un détenu d'une prison de l'Arizona m'écrivit une lettre de reproches, dans laquelle il prétendait qu'*Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* était le pire livre qu'il avait jamais lu. Pour preuve, il affirmait que si l'on m'avait enfermé avec la solitude pour seul compagnon de cellule, si les gardiens m'avaient battu, pardonner serait bien la dernière chose que

j'aurais envie de faire. Il achevait sa lettre en m'accusant d'être très certainement un de ces toqués de pys californiens qui vivaient en dehors de la réalité. Je lui répondis non sans une certaine indignation bien pensante, mais en m'efforçant de garder l'esprit ouvert. C'est ainsi que naquit une correspondance animée, qui nous apporta beaucoup à tous les deux.

À l'occasion d'une conférence en Arizona, je pris un peu de temps pour lui rendre visite en prison. Lors de notre rencontre, il me confia que, après avoir relu le livre, il avait compris que ce n'était pas la prison qui le gardait captif, mais la peur. Quelque temps plus tard, après sa sortie de prison, il se lança dans le processus de pardonner aux personnes qui comptaient dans sa vie. Ce nouvel état d'esprit le conduisit à embrasser une vocation très particulière : accompagner les malades en phase terminale.



Dernièrement, après une conférence sur l'île de Maui, une femme vint me trouver et, entre deux sanglots, me raconta que son époux avait eu une liaison en 1980. Elle s'était sentie envahie d'une rage brûlante, si vive qu'elle avait acheté une arme dans l'intention de le tuer – un projet qui aurait irrévocablement bouleversé le cours de sa vie. Ce jour-là, un ami lui offrit *Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi*. Malgré son immense chagrin, elle lut le livre et

abandonna son funeste dessein... et de cette façon bouleversa irrévocablement le cours de sa vie.



Un homme participant à un atelier mené par le Centre pour la guérison par le comportement m'a raconté l'histoire suivante. À l'âge adulte, il fut traumatisé d'apprendre que son père avait été membre du parti Nazi dans les années 1930. La lecture d'*Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* l'aïda à traverser les étapes nécessaires pour dépasser la honte et l'anxiété provoquées par une telle révélation ; il trouva la force de pardonner son père. Il décida même de changer radicalement de voie en abandonnant son entreprise pour une tout autre vocation, celle de clown. Choisir pour métier celui qui consiste à faire rire les autres était à ses yeux la meilleure façon de panser un peu les plaies du monde.

Il me décrivit son costume, qui comportait notamment une paire de chaussures à la pointe démesurée. Lorsque je lui demandai pourquoi il avait choisi cet accessoire en particulier, il me répondit du tac au tac : « De cette façon, j'ai l'impression que mon père marche avec moi et que, ensemble, nous aidons le monde à aller mieux. »



Je n'ai pas écrit ce livre uniquement pour les lecteurs, mais aussi pour moi. Encore aujourd'hui, je

fais de mon mieux pour appliquer ces principes dans ma vie. Je les trouve encore plus actuels, justifiés et utiles à présent qu'il y a vingt-cinq ans. Les leçons de ce livre reposent sur les mêmes principes que ceux qui ont permis à la guérison par les attitudes de se développer.

En 1975, j'ai participé à la fondation du Centre international pour la guérison par le comportement, aujourd'hui installé à Sausalito, en Californie. En 1981, le docteur Diane Cirincione a croisé ma route et nous nous sommes mariés quelque temps plus tard. Diane est une compagne angélique ; elle m'a formidablement enseigné l'amour, la paix, la patience, la bonté et le pardon. Vingt-trois ans plus tard, les principes énoncés dans *Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* sont toujours essentiels dans notre vie, en tant que couple mais aussi en tant qu'individus, et nous continuons à entretenir une relation fondée sur l'égalité et l'amour inconditionnel. La guérison par le comportement est devenue une mission que nous accomplissons main dans la main ; elle nous a donné l'occasion de communiquer avec des gens aux quatre coins du monde.

La guérison par les attitudes repose sur le principe suivant : ce ne sont ni les autres ni les situations dans lesquelles nous nous trouvons qui font notre malheur. Ce sont nos propres pensées et attitudes qui nous plongent dans l'obscurité, et les actes que nous commettons en conséquence de ces pensées et

de ces attitudes susceptibles de nous faire souffrir. En travaillant à changer d'attitudes nous-mêmes plutôt qu'à changer celles des autres, nous pouvons éviter bien des souffrances. Ainsi, la guérison par le comportement est en quelque sorte un système d'auto-guérison face à chacun des défis que nous lance la vie. Ce concept de guérison n'est pas une religion, pas plus qu'il n'appartient à l'une d'entre elles. Tous ceux qui souhaitent participer sont les bienvenus, quelles que soient leur culture, leurs croyances ou leur religion, y compris ceux qui ne se reconnaissent dans aucune d'elles.

Lorsqu'il a ouvert ses portes, le Centre international pour la guérison par le comportement se consacrait aux enfants atteints de maladies graves et à leurs familles. Tous les services directs sont gratuits. Au bout de plusieurs décennies, le Centre s'est développé et a organisé des groupes de soutien pour les enfants et les adultes confrontés à la maladie, à la souffrance et au deuil, des programmes scolaires dédiés à la prévention de la violence par le biais du soutien entre jeunes, et des programmes de visite à l'hôpital et à domicile, encouragés par diverses récompenses. Récemment, des ateliers ont également été proposés aux entreprises souhaitant appliquer les principes de la guérison par les attitudes dans leur environnement professionnel.

Le cœur même de ces principes est le pardon. Cela ne veut pas dire que l'on doit excuser ou

approuver des actes épouvantables. Pardoner, c'est choisir de cesser tout comportement agressif envers soi-même. C'est un choix d'une infinie simplicité : celui d'arrêter de souffrir. Pardonner signifie choisir d'être heureux, de ne pas prêter attention aux jugements, d'arrêter de se faire du mal à soi-même et de faire souffrir les autres, et d'arrêter de nourrir intérieurement la peur ou la colère. Le pardon est un chemin vers la compassion, la paix intérieure, vers un monde où règne la sérénité. J'ai l'espoir que le pardon devienne un jour aussi vital et aussi naturel que l'air qu'on respire.

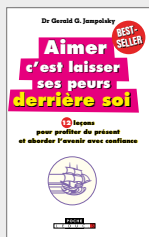
À mon grand étonnement, le principe de guérison par les attitudes s'est étendu au-delà de nos frontières et l'on dénombre actuellement plus de cent trente centres et groupes indépendants dans vingt-huit pays sur cinq continents. La guérison par les attitudes est devenue la mission de toute notre vie ; *Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi* a été et est encore aujourd'hui la pierre angulaire de notre travail.

À l'heure où nous célébrons le vingt-cinquième anniversaire de la première parution de ce livre, nous espérons qu'il trouvera ses lecteurs, chacun au moment où il en aura besoin. Nous prions de tout notre cœur pour que, en libérant nos esprits de la

peur et des pensées négatives, le monde devant nos yeux guérisse avec nous de ses maux.

JERRY JAMPOLSKY
Sausalito, Californie
Le 15 avril 2004

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi
D^r Gerald G. Jampolski



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S