

Nathalie Lefèvre

Auteure du best-seller *C'est décidé, je m'épouse !*

DIPLÔMÉE de l'univers



LEDUC 

Et si chacun d'entre nous décidait de quitter
le pilote automatique pour s'éveiller à sa dimension spirituelle,
à ses aspirations et à ce qui l'anime profondément ?

Dans cet ouvrage à l'énergie communicative, Nathalie Lefèvre témoigne de son parcours où rien ne lui a semblé être un effort, car elle s'est toujours autorisée à prioriser les projets qui la rendaient vivante et créatrice.

À l'écoute de ses intuitions profondes, qu'elle appelle « ses fulgurances », elle se fie à chaque instant à ce qui résonne en elle et aux désirs que son âme lui souffle à l'oreille. En tant qu'être humain, nous représentons chacun un univers tout entier et il est temps d'explorer et de faire éclore nos talents singuliers. En nous connectant à notre instinct et en nous offrant enfin la confiance et l'amour, nous pourrions ainsi vivre pleinement nos réalisations tant personnelles que professionnelles.



Nathalie Lefèvre

a démarré sa carrière en tant que journaliste
et a dirigé Radio Médecine douce pendant 9 ans.
Aujourd'hui, elle accompagne un public essentiellement
féminin en tant que coach et lui donne les clés pour
trouver plus d'amour, de confiance et de sens dans la vie.
Elle anime également des stages,
des formations et des conférences (dont un TEDx).
Elle est l'auteure de *Célibataires en couple*
et *C'est décidé je m'épouse !* chez Larousse.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2288-9



editionsleduc.com

LEDUC ↗



Rayon :
Développement personnel

DIPLÔMÉE
de l'univers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Édition : Muriel Villebrun
Correction : Agnès de Livron Duhamel
Couverture : Constance Clavel
Illustration : Salty Studio
Photo à l'origine de l'illustration : Camoun_A
Photo auteure : Mathilde Vaccaro
Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2022 Leduc éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2288-9

Nathalie Lefèvre

Auteure du best-seller *C'est décidé, je m'épouse!*

DIPLÔMÉE
de l'univers

Et si notre plus grande école,
c'était nous-même ?

LEDUC 

*À ma grand-mère Jacqueline,
mon étoile dans l'univers.*

« Je ne savais pas ce que je voulais faire
mais j'ai toujours su quelle femme je voulais être. »
Diane Von Fürstenberg

« Il existe une voix qui n'utilise pas de mots.
Écoute ! »
Rûmî

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE LIEN

« Ta grand-mère est très admirative de ta capacité à jouer et à collaborer avec l'univers. » Ces mots m'ont été envoyés par Manon Carpentier du compte @leslangagesdelame. Une jeune femme dont j'ai découvert l'existence sur Instagram quelques jours avant d'écrire ces lignes. Elle m'a laissé un message pour m'expliquer que ces derniers temps, elle ressentait l'intuition de me contacter et de me proposer une séance de guidance, de me faire découvrir son art de l'intuition. Moi-même, je suis très intuitive, instinctive même – vous le découvrirez au fil de ce récit. En général, je réponds souvent « non » à ce genre de propositions parce que je préfère choisir par moi-même à qui je fais appel pour m'accompagner et me guider à certaines étapes de mon chemin. Mais bizarrement, avec Manon, j'ai tout de suite eu envie de dire « oui ».

Du coup, je lui ai envoyé ma date de naissance et elle m'a proposé de m'envoyer dès le lendemain plusieurs notes vocales contenant ce qu'elle avait pu ressentir. Et elle m'a en premier lieu parlé de ma grand-mère Jacqueline avec une justesse déconcertante qui m'a immédiatement fait monter les larmes : « Ta grand-mère te guide, elle est vraiment très présente autour de toi. J'ai ressenti la vibration d'une femme très douce, très tendre. Un amour infini. Et elle tenait à t'exprimer le fait qu'elle est fière et heureuse de ton émancipation personnelle et matérielle. Je ne sais pas si ça te parlera mais je sentais que cette idée d'émancipation lui tenait vraiment à cœur. Elle est très admirative de ta capacité à collaborer avec la vie et de la manière dont tu le fais. Car cela demande beaucoup de courage et de maîtrise de soi que de laisser partir ce qui doit l'être et accueillir ce qui vient à nous sans résistance ni jugement. »

Lorsque vous refermerez cet ouvrage, vous comprendrez la signification puissante qu'ont ces mots pour moi en cet instant. À quel point ils sont implacablement justes et résonnent en moi. Et à quel point la vie l'est tout autant. J'ai souvent imaginé mon existence comme un puzzle dont les pièces assemblées ne forment une image cohérente que lorsqu'elles commencent à être plus nombreuses, offrant ainsi davantage de clarté. On voit se dessiner sa vie en la vivant, c'est un peu l'idée. Et j'ai fait de la mienne un vaste laboratoire d'expériences dont je choisis de vous entrouvrir les portes. Celles de mon intimité de femme, des étapes de ma construction

et d'une posture intérieure qui a fait, et je le mesure avec du recul, toute la différence. Ma différence.

Le vivant est un miracle, je l'ai toujours ressenti. Ça ne s'explique pas, on a des certitudes parfois qui nous accompagnent tellement qu'elles finissent par exister dans nos réalités. J'ai toujours pensé que j'aurais une vie hors du commun, et en y réfléchissant, cela relève de la compréhension même que la vie est tout sauf quelque chose de banal. La mienne, la vôtre, celle qui s'infiltré dans nos ventres de femmes, dans nos terres fertiles. Celle qui renaît à chaque printemps sous nos yeux ébahis. Cette vie qui nous nourrit, nous étreint, nous met au monde, nous apprend à grandir et mourir. Je l'ai toujours pensée magique et détenant en son sein absolument toute la connaissance. Celle que nous devons finalement acquérir.

Et si nous naissions avec notre propre mode d'emploi ? Et si l'univers n'était que cette force de vie omniprésente qui tente, à tant d'instant de nos existences, de nous ramener à elle ? Peut-être ne sommes-nous pas venus sur Terre pour guérir, pour lutter ou pour nous améliorer ? Peut-être sommes-nous seulement de passage sur cette planète pour apprendre à vivre... et cesser justement de survivre, en cherchant à prouver notre place, à conquérir, à lutter, à étouffer, aussi bien les autres que soi-même. Et si l'exemple de ce que nous sommes suffisait ? Et si l'incarnation représentait finalement ce vaste et puissant chemin de retour à soi ? À l'obéissance à la vie en soi ?

J'ai rencontré maintes et maintes fois l'univers au cours de mes trente-deux années sur Terre. Il est apparu au détour d'une rencontre avec une psy, sur la scène de mon école primaire, dans mes réactions incompréhensibles et mes coups de cœur immenses. Mon monde intérieur m'a souvent semblé chaotique, et comme n'importe quel humain sur Terre, j'ai eu peur de lui faire et de me faire à moi-même une absolue confiance. Et pourtant, toutes ces étapes dans lesquelles la vie est venue battre de mon cœur à mes tympan, dans une pression déconcertante, m'ont petit à petit, au fil des années, appris à exister.

On ne résiste pas à la vie. Elle est comme l'eau qui s'infiltré partout sans qu'on puisse la contrôler et finit, lorsqu'elle s'accumule un peu trop, par nous inonder d'un flot surprenant. La vie nous réveille et dès qu'elle nous observe en train de lutter, intérieurement comme extérieurement, elle tente de provoquer les bons électrochocs afin de nous libérer. Pas toujours de la manière la plus tendre possible, je vous l'accorde. Tout cela vous semble peut-être légèrement abstrait mais j'ai une proposition à vous faire. Je vous invite à plonger ensemble dans certains de mes souvenirs, des moments très intimes et fondateurs. Toutes les anecdotes que vous lirez sont remontées à la surface de ma conscience parce qu'elles portent en elles le sésame, celui qui m'a guidée vers ma liberté. Vous découvrirez que, dans la vie ordinaire d'une femme, se cachent finalement des milliers d'instantanés extraordinaires qui ont eu le pouvoir de tout changer.

Et que veut dire « tout changer » ? Cela signifie qu'en décidant de croire aux rendez-vous de ma destinée, ceux qui peuvent sembler insignifiants pour beaucoup, je l'ai écrite. Et totalement à mon image.

Au fil des pages de ce livre, je vous proposerai d'utiliser le miroir de mes expériences pour vous connecter aux vôtres. Dans les jours et les nuits qui encadrent cette lecture, il est possible que vous soyez connecté à vous d'une manière subtile et profonde. Laissez émerger ces instants dans lesquels vous vous êtes senti vivant, à votre place, dans le *flow* et la magie des choses. Et faites-en des repères, des ancrés dans un océan d'incertitudes auxquelles nous ne répondrons jamais. Si vous apprenez à reconnaître ce que vous aimez et qui vous apporte du sens, de la fluidité et de la joie, alors vous aurez fait votre part. Vous aurez vécu sur Terre et c'est absolument tout ce que l'univers souhaite pour nous. Il souhaite l'harmonie. Et comme le dit si bien Carl Gustav Jung : « Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection mais la totalité. »

Chers lecteurs, je vous souhaite une plongée magique au cœur de vous-même, à la rencontre du divin qui s'y trouve et que vous n'avez peut-être simplement pas su encore reconnaître.

CHAPITRE 1

LE MIROIR DE MES ANGOISSES

JE VIENS DE FÊTER MES 6 ANS quand ma mère m’emmène pour la première fois chez le docteur Fréjaville. Elle exerce en tant que psychanalyste pour enfant, au 71 rue Notre Dame des Champs dans le VI^e arrondissement de Paris. Une rue dont il est important de retenir le nom dès les premières pages de cette histoire puisque dans quelques chapitres, de nouvelles aventures s’y dérouleront... Mais en attendant, revenons à ce samedi matin peu habituel où ma maman a décidé de me conduire chez cette femme. Son nom sonne bourgeois, pas de doute, nous sommes bien en plein cœur des beaux quartiers parisiens où l’on croise souvent des femmes et des hommes riches et élégants, beaucoup d’artistes et de gens influents.

Et point de hasard dans le fait d'avoir atterri rive gauche, puisque ma mère coiffe toutes les femmes du quartier depuis plus de vingt ans. À ses 17 ans, on lui a donné sa chance dans un salon huppé boulevard Raspail qu'elle n'a jamais quitté depuis. Sa clientèle, principalement féminine, ne jure que par ses talents de fée du ciseau et lui confie sa chevelure, autant que ses tracas. Être coiffeuse, c'est un peu comme être psy, elle me l'a toujours dit, et de nombreuses clientes prolongent ainsi leurs séances d'analyse au bac à shampoing. Beaucoup de ces femmes se sentent seules et ont besoin d'être touchées, chouchoutées, enveloppées. Au fil des années, ma mère, qui est une femme classe et discrète, souvent de bon conseil pour les autres, est devenue pour ses clientes un véritable pilier. Et l'inverse est parfois vrai aussi : elle en est venue à se confier à certaines d'entre elles. Capable de toutes les formes de communication, ma mère est très bavarde et se sent autant à l'aise dans le bla-bla météorologique que les échanges existentiels.

À l'époque, sa fille chérie rencontre quelques difficultés d'adaptation à l'école alors qu'elle vient d'entrer au CP. Je répète souvent que j'ai peur des autres. J'ai peur de la solitude, j'ai peur de manger seule à la cantine. Me rendre à l'école chaque matin est une véritable torture dont j'appréhende principalement les moments où je serai livrée à moi-même, dans la cour de récréation par exemple. Je suis terrorisée à l'idée de me retrouver face à ma solitude pendant des heures, des jours, de n'avoir jamais personne avec qui me lier. À la maternelle déjà, je

me suis sentie très seule pendant des récréations entières, mais la plus petite taille de l'école et de nos classes m'assurait malgré tout une forme de sécurité. À Marcel Doret, je ne suis plus rassurée du tout, il y a beaucoup de grands, l'école est immense et nous sommes trente par classe. J'ai le vertige.

Maman sent bien que quelque chose cloche et que je rencontre des difficultés à trouver ma place auprès des autres. Je me considère même « laide » et « ressemblant à un homme » pour citer mes propres mots. À 6 ans à peine, il n'est pas commun d'exprimer ce type de ressenti et je pense que j'ai dû faire légèrement paniquer la femme qui m'a mise au monde par mes aveux. Avec mon grand frère, elle n'a jamais été accoutumée à ce genre d'états d'âme. Elle raconte alors cette histoire à une de ses clientes qui exerce comme psychologue et lui demande conseil. Dois-je l'emmener consulter un professionnel ? Ou cela va-t-il rentrer dans l'ordre naturellement ? Sa réponse est sans équivoque : « Votre fille a besoin de parler à une personne compétente, voici le contact d'Annette Fréjaville. C'est une amie et une incroyable psy. Allez-y les yeux fermés. »

Lorsque je m'y replonge, c'est une époque assez douloureuse et triste de ma vie. J'ai été une petite fille triste. Pas tout le temps évidemment, jamais pendant mes deux mois de vacances d'été à Andernos-les-Bains avec ma grand-mère, rarement aussi lorsque je pouvais rester jouer à la poupée avec ma voisine Margaux pendant des heures, mais à l'école depuis la maternelle, je souffrais.

Ce qui me faisait le plus mal était de sentir mon incapacité à aller vers les autres, à rentrer naturellement en lien. Du coup, je m'excluais et trouvais souvent un petit coin calme pour déranger le moins possible. À la rentrée au Cours Préparatoire, maman a dû faire un mot à la maîtresse pour que je ne déjeune pas seule à la cantine. Dans mon corps de petite fille, le plus angoissant restait cet instant où la cloche retentissait : il était l'heure de la pause de midi où l'on rejoignait le self, il fallait prendre son plateau et au moment de choisir une table, ma panique était à son comble. La peur du rejet m'a étreinte de longs mois après cette rentrée scolaire. À ce moment-là de ma vie, je découvre que j'ai une peur abyssale d'être abandonnée.

J'ai grandi à Châtillon, dans la banlieue sud de Paris, à quinze minutes de voiture de la porte d'Orléans. Mes parents ont élu domicile dans une charmante rue privée quelques années avant ma naissance et se sont liés d'amitié avec le voisinage. La maison qui m'a vue naître est l'endroit le plus doux que j'ai connu de ma vie.

Ce matin-là, ma mère me réveille aux aurores. La sonnerie est plutôt agréable car, grâce à un événement exceptionnel, je loupe les cours du samedi matin. Et c'est une aubaine ! Nous nous préparons tranquillement et sautons en voiture. Le ciel est d'un bleu limpide et constant, je trouve ça rassurant. Après une demi-heure de route, nous rejoignons notre destination. Ma mère a toujours eu un karma positif avec les places de stationnement dans Paris, nous nous garons donc juste devant

l'immeuble haussmannien dans lequel se situe le cabinet de la neuropsychiatre et psychanalyste.

Elle nous accueille chaleureusement dans un espace cosu, recouvert de moquette du sol au plafond, comme pour calfeutrer encore davantage l'ambiance et la rendre propice aux confessions. Je n'ai pas de souvenir des traits de son visage, pourtant j'imprime facilement ce genre de détails mais j'ai toujours eu une mémoire très sélective. Il y a des êtres chez qui j'ai imprimé l'émotion dans laquelle il me faisait me sentir, et je crois que c'est le cas avec le docteur Fréjaville. Je sais qu'elle m'a fait me sentir bien.

Nous prenons place toutes les trois autour d'un bureau. Elle nous explique alors qu'elle va prendre un temps seule avec chacune de nous deux. J'ai ouvert le bal des échanges, d'ailleurs je ne sais même pas si j'ai réellement parlé ou si elle m'a fait dessiner, deviner des formes ou évoquer des sensations. Ça a pu durer dix minutes comme deux heures, j'ai clairement perdu la maîtrise du temps.

Vint ensuite le tour de ma mère et la psychanalyste m'accompagne dans la salle d'attente, me désigne des livres et magazines pour enfants sur la table basse et un fauteuil en face pour m'asseoir et patienter. Je me saisis d'un *J'aime Lire*, je suis déjà abonnée mais tant pis, je me referais quand même bien le Tom-Tom et Nana à la fin, et prends place dans un élégant fauteuil Louis XV. Face à moi, je découvre un immense miroir fumé qui s'étale sur toute la longueur du mur. Je me regarde quelques

instants dedans, l'image semble déformée, abîmée, ternie, et pourtant je n'arrive plus à détacher mes yeux du reflet que j'observe alors de moi. J'ai l'impression de plonger dans un cauchemar, d'être engloutie dans les abysses, et à chaque seconde qui passe, je me sens encore un peu plus submergée par quelque chose d'inexplicable mais de sombre, par une vague de peur et de tristesse. Je sens monter en moi un hurlement, ce n'est pas la première fois que ça m'arrive, je me suis déjà réveillée debout en pleine nuit au beau milieu d'une pièce de ma maison en train de crier de toutes mes forces. Je suis sujette à l'excès de douleur qui sort sans prévenir et qui s'exprime dans un interminable cri. Je continue d'être happée par ce miroir pendant de longues minutes où j'ai l'impression de mourir, puis je crie. Je hurle comme quand on s'extirpe enfin du ventre maternel pour découvrir le monde, comme quand on étouffait et qu'on respire enfin. Je hurle si fort qu'en quelques secondes, je vois accourir ma mère effrayée suivie de près par le docteur Fréjaville. J'éclate en sanglots et elle me prend dans ses bras. Sur Terre, je n'ai rien connu de plus réconfortant que les bras d'une mère. Les siens sont uniques, assez grands pour m'accueillir et me contenir tout entière.

Ce jour-là, il s'est passé quelque chose. Du haut de mes 6 ans, j'ai fait face à mes démons inconscients, en tout cas une part d'entre eux. Je n'ai pas recroisé le docteur Fréjaville jusqu'à mes 15 ans où, suite à des troubles du comportement alimentaire, j'ai eu besoin de parler à quelqu'un. Quelques années plus tard, la salle

d'attente n'était plus la même. Fini le miroir effrayant, plus de moquette omniprésente, mais une jolie salle d'attente avec des chaises en bois en guise de sas entre l'effrayante inconstance du monde extérieur et la sécurité d'un cabinet de thérapie.

Vous vous demandez peut-être comment, en une séance, la thérapeute a pu m'aider ? Ce jour-là, il s'est passé quelque chose de très important pour nous deux : ma mère a repris la responsabilité de ce qu'elle faisait peser sur moi et que je portais inconsciemment à sa place. Les enfants sont souvent les héritiers directs du fardeau de souffrances que portent leurs parents. J'ai su des années plus tard que la psychanalyste avait dit à ma mère : votre fille n'a aucun problème en soi mais porte sur elle votre immense déception d'avoir été seule à la désirer et à l'élever aujourd'hui. En effet, je suis venue au monde en provoquant l'ultime cataclysme entre mes parents, ma mère enceinte de moi s'est sentie très seule et incomprise. Sûrement abandonnée. Je ne viens pas d'une union amoureuse qui fonctionnait, mais je suis née grâce à l'inarrêtable désir de ma mère d'avoir un second enfant. Je lui dois la vie et je lui dois encore davantage ma force de vie. Elle m'a tant désirée que je me sens sur Terre comme un être qui a toujours été naturellement gâté par l'existence et qui se sent infiniment chanceux de vivre.

Ce matin-là, dans la salle d'attente de cette psychanalyste, je me suis délivrée d'une peur qui n'était finalement pas la mienne et qui pourtant pesait fort sur mes épaules

de petite fille. Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai commencé à être passionnée par l'analyse, la découverte des mécanismes inconscients, et l'importance de se faire accompagner dans ce processus pour gagner du temps. Du temps de liberté. Derrière ce miroir et grâce au courage que j'ai eu d'y faire face, je n'ai pas seulement découvert les portes de mon enfer, j'y ai également aperçu les clefs de mon paradis. Et ce jour-là, j'ai compris.

Une des grandes leçons de ma vie a été de comprendre que si nos plus intenses souffrances vivent à l'intérieur de nous, c'est que nos plus grandes libérations et joies également. Grâce à l'échange clarifiant que j'ai eu ce jour-là avec cette psychanalyste, j'ai intégré (sans en avoir conscience évidemment) qu'au-delà d'être porteurs de nos douleurs, nous en sommes également les responsables (pas les coupables, c'est différent). Et que souvent, lorsque l'on devient parent, on n'offre pas uniquement l'opportunité à un être d'exister, on lui transmet aussi une partie du fardeau qui est le nôtre. Lorsqu'on ne prend pas personnellement en charge nos souffrances, c'est elles qui finissent par régir nos vies et celles de nos proches. Rien n'est jamais qu'extérieur et les clefs de résolution de nos « problèmes » se trouvent, elles, toujours à l'intérieur.

CHAPITRE 2

PRÉDESTINÉE À LA SCÈNE

L'ANNÉE DE MON PASSAGE EN CM2, ma mère me propose de m'inscrire à des cours de théâtre qui seront dispensés le mardi soir dans le gymnase couvert de l'école par une ancienne amie à elle. Elle se prénomme Lucrèce – enfin, pas exactement, puisque c'est un pseudonyme, mais je choisis délibérément de ne pas la renommer par son vrai prénom pour maintenir intacte la sensation que j'ai gardée de notre rencontre. Lucrèce, c'est tellement vivant, théâtral !

Cette année-là, j'ai intégré une classe expérimentale. Après une année de CM1 magique auprès d'une enseignante que j'ai adorée, madame Berthou, j'ai été choisie avec neuf autres élèves de CM2 pour rester dans sa classe avec dix CM1. L'année est d'autant plus spéciale que