

COMMENT TROUVER LA PAIX APRÈS UNE RUPTURE, UN DIVORCE OU UNE MORT



LOUISE L. HAY
DAVID KESSLER



A.A

VOUS POUVEZ

GUÉRIR VOTRE CŒUR

OUS POUVEZ GUÉRIR VOTRE CŒUR

COMMENT TROUVER LA PAIX

APRÈS UNE RUPTURE, UN DIVORCE OU UN DÉCÈS

Louise L. Hay et David Kessler

Traduit de l'anglais par Jo-Ann Dussault



Les histoires suivantes sont vraies. Cependant, certains noms et détails permettant d'identifier les personnes ont été changés pour préserver la confidentialité. Toutes les histoires ont été autorisées à être utilisées et elles ont été révisées par souci de concision et de clarté.

Les auteurs de ce livre ne donnent aucun conseil médical ou ne prescrivent aucune technique visant à traiter un problème physique ou médical sans la supervision directe ou indirecte d'un médecin. La seule intention des auteurs est d'offrir de l'information générale pour vous soutenir dans votre quête de bien-être sur le plan émotionnel et spirituel. Advenant la possibilité que vous utilisiez l'information transmise dans ce livre à des fins personnelles, ce qui est votre droit constitutionnel, les auteurs et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité concernant vos actes.

Copyright © 2014 Louise L. Hay et David Kessler

Titre original anglais: You Can Heal your Heart

Copyright © 2014 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet Traduction : Jo-Ann Dussault Révision linguistique : L. Lespinay

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Carine Paradis

Photo de la couverture : © Thinkstock Mise en pages : Sébastien Michaud ISBN papier 978-2-89733-882-4 ISBN PDF numérique 978-2-89733-883-1

Conception de la couverture : Matthieu Fortin

ISBN ePub 978-2-89733-884-8 Première impression : 2014

Dépôt légal : 2014

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc. <u>Diffusion</u>

 1385, boul. Lionel-Boulet
 Canada : Éditions AdA Inc.

 Varennes, Québec, Canada, J3X 1P7
 France : D.G. Diffusion

 Téléphone : 450-929-0296
 Z.I. des Bogues

 Télécopieur : 450-929-0220
 31750 Escalquens — France

 www.ada-inc.com
 Téléphone : 05.61.00.09.99

 info@ada-inc.com
 Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique: D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada

Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC)

pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Hay, Louise L.

[You can heal your heart. Français]

Vous pouvez guérir votre cœur : comment trouver la paix après une rupture, un divorce ou une mort

Traduction de : You can heal your heart.

ISBN 978-2-89733-882-4

1. Deuil. 2. Chagrin. I. Kessler, David, 1959- . II. Titre. III. Titre: You can heal your heart. Français.

BF575.G7H3914 2014 155.9'3 C2014-940809-9

TABLE DES MATIÈRES

Mot des auteurs
Préface de David Kessler ix
Introduction
Chapitre 1 : Changer votre vision de ce qu'est une perte 9
Chapitre 2 : Ruptures et avancées dans les relations
Chapitre 3 : Vivre un divorce différemment
Chapitre 4: La mort d'un être cher
Chapitre 5: Honorer la perte d'un animal
Chapitre 6: Autres amours, autres pertes
Chapitre 7 : Vous pouvez guérir votre cœur
Épilogue
Remerciements
À propos des auteurs

MOT DES AUTEURS

Nous avons écrit ce livre pour explorer comment nous vivons un deuil et parvenons à guérir après avoir subi une perte, par exemple à la suite d'une rupture, d'un divorce ou d'un décès. Le deuil est déjà éprouvant, mais ce sont souvent nos pensées qui ajoutent de la souffrance à notre chagrin. Nous espérons que ce livre vous permettra de réfléchir à l'importance que votre perte soit accompagnée d'amour et de compréhension. Notre intention est que vous ressentiez pleinement votre chagrin sans vous enliser dans la tristesse et la souffrance.

Le deuil n'est pas un état qu'il faut guérir, mais un aspect naturel de la vie. L'âme ignore ce qu'est une perte; elle sait que chaque histoire a un début et une fin, mais que l'amour est éternel. Nous espérons que les mots utilisés dans les pages suivantes vous procureront réconfort et paix durant votre cheminement. Cependant, aucun livre ne peut remplacer une aide professionnelle quand elle est nécessaire. Nous vous souhaitons beaucoup d'amour et de guérison.

PRÉFACE

de David Kessler

J'ai œuvré dans le domaine du deuil durant la majeure partie de ma vie. J'ai eu la chance d'écrire quatre livres sur le sujet, dont deux avec la légendaire Elisabeth Kübler-Ross, la célèbre psychiatre et auteure du livre avant-gardiste *Les derniers instants de la vie*. Durant mes conférences, on me demande constamment si ce travail sur le deuil s'applique aussi au divorce. Même dans des soirées, il arrive souvent qu'une personne redevenue célibataire vienne me voir pour me demander : «Pouvez-vous m'aider? Je viens de vivre une rupture et j'ai entendu dire que vous saviez beaucoup de choses sur le deuil.»

Cela me rappelle toujours que mon travail s'applique également aux relations et aux mariages qui prennent fin, en plus des fins de vie. La vérité est qu'une perte est une perte et qu'un deuil est un deuil, peu importe ce que cela concerne et ce qui l'a causé. Je ne peux pas compter le nombre de fois que j'ai entendu des personnes avoir des paroles dures envers elles-mêmes lors d'une rupture ou d'un divorce, et cela m'a souvent fait penser à mon amie Louise Hay, l'auteure du best-seller international *Transformez*

votre vie, qui dit toujours : «Prêtez attention à vos pensées.»

*** * ***

Au lancement de mon dernier livre *Visions, voyages et pièces bondées*, j'ai été invité à m'adresser au public lors d'une conférence des éditions Hay House. Même si mon livre était lancé par la maison d'éditions de Louise, je ne l'avais pas vue depuis des années et j'avais hâte de passer du temps avec elle. Nous avions prévu d'aller manger ensemble après ma présentation, sur l'heure du midi.

Quelques minutes après avoir commencé à parler, j'ai senti que quelque chose se passait dans la salle et j'ai remarqué que les gens se retournaient et se murmuraient des mots à l'oreille. Je n'avais aucune idée de ce qui se passait, alors j'ai continué de parler. Puis, j'ai compris : Louise était entrée dans la salle et elle était allée s'asseoir. Malgré tous ses efforts pour passer inaperçue, elle possède ce genre de force énergétique qui attire les regards.

Au restaurant, nous nous sommes donné des nouvelles de nos amis communs et de ce qui se passait dans nos vies, puis Louise m'a dit :

- David, j'ai réfléchi et je veux que tu sois auprès de moi quand je vais mourir.
 - J'en serais honoré, ai-je aussitôt répondu.

Comme je suis un spécialiste de la mort et du deuil, je me fais souvent demander ce genre de chose. La plupart des gens ne veulent pas mourir seuls; ils veulent savoir qu'ils seront accompagnés à la fin de leur vie par quelqu'un qui est à l'aise dans ce domaine. Voilà pourquoi le célèbre acteur Anthony Perkins m'a demandé d'être auprès de lui à sa mort. L'auteure à succès Marianne Williamson m'a également demandé d'être avec elle et son père quand ce dernier est mort. Et j'étais présent quand mon mentor Elisabeth Kübler-Ross a rendu son dernier souffle. Puis, j'ai demandé à Louise :

- Qu'est-ce qui ne va pas? Tu as des problèmes de santé?
- Non. J'ai 82 ans, je suis en bonne santé et je vis ma vie pleinement. Je veux seulement être certaine que lorsque mon heure viendra, je vais vivre pleinement ma mort.

Ça, c'est du Louise tout craché.

Lors de cette conférence, elle devait présenter un documentaire appelé *Doors Opening*, qui raconte l'histoire de ses célèbres *Hayrides*, les rencontres qu'elle organisait tous les mercredis soirs avec des personnes atteintes du sida et leurs proches, durant les années 1980. C'est à cette époque que nos mondes se sont croisés. Je la remplaçais les rares fois qu'elle ne pouvait pas assister à une de ces rencontres. C'était vraiment fascinant!

Imaginez 350 personnes environ, en majeure partie des hommes (et quelques femmes) atteintes du sida. C'était au début de l'épidémie, avant que des traitements soient disponibles. La plupart de ces individus étaient confrontés à une catastrophe dans leur vie. Et Louise était là parmi eux et elle ne considérait pas que c'était une catastrophe, mais plutôt une occasion de transformer leur vie. Durant ces rencontres, elle faisait appel à une énergie de guérison. Et elle disait clairement que ce n'était pas une séance de pitié — il n'était pas question que les personnes présentes jouent aux victimes. Ces rencontres leur offraient plutôt l'occasion

d'atteindre une guérison plus profonde : une guérison de l'âme.

Des souvenirs sont remontés à mon esprit tandis que je me rappelais ces soirées magiques et inspirantes. Maintenant, après 25 ans, Louise et moi étions de nouveau ensemble dans une salle et nous repensions à ces moments et à l'impact profond qu'ils avaient eu sur nos vies. Quand le documentaire a commencé, après une brève introduction, Louise a saisi ma main et elle m'a entraîné dans l'allée. Notre plan était de bavarder encore un peu et de revenir quand le film serait terminé pour animer une séance de questions-réponses avec l'audience. Nous n'avions pas encore atteint la porte quand elle s'est arrêtée.

- Oh! regarde, a-t-elle dit. C'est Tom à l'écran.

Tom était un des premiers à avoir assisté à ses rencontres et il était mort depuis longtemps.

- Ils sont tous si jeunes, ai-je commenté.
- Assoyons-nous quelques minutes, m'a-t-elle murmuré en m'entraînant dans la dernière rangée.

Nous avons finalement regardé le documentaire au complet. Après, nous nous sommes levés, nous avons mis notre chapeau de conférenciers et sommes montés sur la scène. Puis, les questions ont commencé à fuser de toute part : «Qu'est-ce que la maladie?», «Si les pensées peuvent guérir, pourquoi prenons-nous des médicaments?», «Pourquoi mourons-nous?», «Qu'est-ce que la mort?»

Chaque réponse de Louise offrait de l'information et des révélations sur ce que sont les maladies. Puis, elle me faisait un petit signe de la tête pour que j'exprime mes pensées, comme si nous jouions au tennis et qu'elle me renvoyait la balle. Notre séance de questions-réponses de

10 minutes a duré 45 minutes et elle aurait sans doute pu se prolonger durant encore quelques heures. Et au moment où je croyais que c'était fini, Louise a fièrement annoncé : «J'ai demandé à David Kessler qu'il soit auprès de moi à ma mort.»

L'audience a applaudi. Louise avait décidé de partager avec le monde entier ce que je croyais être une requête privée. C'était un bel exemple de son pouvoir, de son honnêteté et de son ouverture.

Ce soir-là, Reid Tracy, le président-directeur général des éditions Hay House, m'a dit : «Louise et moi avons discuté d'un projet où vous pourriez collaborer ensemble. Vous partagez une histoire commune et vous pouvez offrir beaucoup de sagesse. Nous croyons que vous devriez écrire un livre ensemble.»

J'ai imaginé que Louise partagerait ses connaissances sur la guérison en ce qui concerne un des plus grands défis de la vie : qu'il s'agisse de composer avec la fin d'une relation à la suite d'un divorce ou d'une rupture, ou avec la mort d'un être cher, ou même de supporter d'autres types de pertes, comme la perte d'un animal chéri ou même d'un emploi. Les mots sages de Louise, *Prêtez attention à vos pensées*, me sont de nouveau revenus à l'esprit. Et si on écrivait un livre qui comprendrait ses affirmations et ses connaissances sur la façon dont nos pensées peuvent nous guérir, et auquel j'ajouterais mes années d'expérience à aider les gens à composer avec le deuil et la perte?

J'ai pensé à la quantité de gens que ce livre pourrait aider. J'ai aussi pensé au plaisir que j'aurais à travailler si étroitement avec Louise sur un sujet aussi important. Il s'avère que notre collaboration a ressemblé à notre séance

Vous pouvez guérir votre cœur

de questions-réponses à la conférence : nous avons ajouté les révélations que nous avions acquises au fil des ans, tout en complétant les pensées l'un de l'autre sur différents sujets*.

Et c'est ainsi que notre aventure a commencé.

^{*} Veuillez noter qu'à part cette préface et le chapitre 1, où je décris le début de notre processus d'écriture et nos premières conversations, la voix qui s'exprime dans ce livre appartient autant à Louise qu'à moi.

INTRODUCTION

Un cœur brisé est aussi un cœur ouvert. Peu importe les circonstances, vous ressentirez naturellement du chagrin quand vous aimez quelqu'un et que votre relation prend fin. Le chagrin de perdre une personne que vous aimez fait partie de la vie, fait partie de cette aventure, mais vous n'êtes pas obligé de souffrir. Même s'il est naturel d'oublier votre maîtrise de soi après la perte d'un être cher, la vérité est qu'après une rupture, un divorce ou une mort, vous possédez en vous la capacité de créer une nouvelle réalité.

Soyons clairs : nous vous demandons de changer vos pensées après avoir subi une perte, non pas pour éviter le chagrin du deuil, mais pour composer avec celui-ci. Nous voulons que vous vous souveniez de votre être cher avec amour et non pas avec tristesse ou regret. Même après la rupture la plus pénible, le divorce le plus cruel et la mort la plus tragique, il *est* possible d'y parvenir avec le temps. Cela ne signifie pas que vous niez ou fuyez votre chagrin. Vous acceptez plutôt de le ressentir, puis de laisser une nouvelle vie s'offrir à vous — où vous chérissez l'amour et non la tristesse.

C'est ici que notre vrai travail commence. Dans ce livre, nous allons nous concentrer sur trois principaux éléments :

1. Vous aider à ressentir vos émotions.

Si vous lisez ce livre, c'est sans doute parce que vous souffrez et nous n'avons pas l'intention de vous priver de ce chagrin. Mais ce moment pourrait être une occasion vitale pour non seulement guérir votre chagrin, mais aussi pour commencer à vous en libérer si vous ressentez pleinement chacune de vos émotions. Un des plus grands problèmes est que vous pourriez essayer d'écarter ou d'ignorer vos émotions. Vous les jugez comme étant mauvaises, trop insignifiantes ou insoutenables. Vous portez en vous une quantité d'émotions et la colère est souvent celle qui est refoulée. Mais pour guérir cette émotion, vous devez vous en libérer.

Nous ne parlons pas seulement de la colère associée à la mort, mais de toutes les occasions où nous ressentons de la colère. Elisabeth Kübler-Ross, la célèbre spécialiste du deuil qui a identifié les *Cinq étapes du deuil*, disait que nous pouvions ressentir de la colère, la laisser nous traverser et nous en libérer en quelques minutes. Elle disait que toute colère que nous ressentons plus de 15 minutes est une vieille colère.

Bien sûr, la colère n'est qu'une des émotions qui remontent à la surface. À la fin d'une relation ou après un divorce ou une mort, nous sommes envahis par toutes sortes d'émotions. Pour guérir, il faut d'abord les ressentir.

2. Laisser les vieilles blessures remonter à la surface afin de les guérir.

Votre perte sera aussi une occasion de voir remonter à la surface des vieilles blessures et, que vous le vouliez ou non, elles vont remonter. Vous pourriez ne pas être conscient de certaines d'entre elles. Par exemple, quand vous vivez une rupture, vous pourriez penser : Je savais qu'il partirait. Lors d'un divorce, vous pourriez vous dire, Je me mérite pas d'être aimé, ou quand un être cher meurt, Ce genre de malheur n'arrive qu'à moi. Ce sont des pensées négatives qui vont au-delà de la perte en soi.

Il est certainement utile de profiter du deuil pour réfléchir à votre passé avec tendresse — mais il est douloureux et improductif de le ressasser sans cesse. C'est ce que vous avez tendance à faire quand vous y repensez sans avoir l'intention de guérir.

D'où viennent ces pensées négatives? Elles viennent du passé et elles n'ont pas été guéries avec amour. Nous allons examiner ensemble ces vieilles blessures et ces schémas de pensée négatifs, et nous allons entreprendre le processus de guérison avec amour et compassion.

3. Changer votre vision déformée de vos relations, de l'amour et de la vie.

Quand vous subissez une perte, vous ruminez vos pensées actuelles qui sont, au mieux, souvent déformées. Qu'est-ce que cela veut dire? Que vos croyances sont teintées par les

blessures de votre enfance et celles de vos relations passées. Les pensées déformées, aussi appelées distorsions cognitives, sont souvent moulées sur celles de vos parents et d'autres personnes dans votre vie qui ont fait de leur mieux, mais qui avaient aussi des pensées déformées provenant de leur propre enfance. Tout cela contribue à former le dialogue intérieur que vous entretenez quand vous avez continuellement les mêmes vieilles pensées. Puis, vous appliquez ces vieilles pensées, ce dialogue négatif, à votre perte récente.

Voilà pourquoi les êtres humains se parlent souvent à eux-mêmes sans amour et sans tendresse après la perte d'un être cher. Nous nous blâmons, nous nous apitoyons sur notre sort et nous avons même l'impression que nous méritons la peine que nous ressentons. Comment briser ce cycle? C'est ce que vous apprendrez dans ce livre en découvrant l'importance des affirmations positives et leur puissant effet sur les pensées déformées.

Le pouvoir des affirmations pour guérir le deuil

Les affirmations sont des phrases qui renforcent une croyance positive ou négative. Nous voulons vous faire prendre conscience des affirmations négatives que vous pourriez utiliser pour que vous puissiez les remplacer par de nouvelles affirmations positives. Vous affirmez toujours des choses dans votre tête. Malheureusement, quand vos pensées sont déformées, vous répétez habituellement des affirmations négatives.

Nous allons doucement intégrer des affirmations positives dans votre vie et dans votre deuil. Au début, ces déclarations positives pourraient vous sembler fausses. Mais

VOUS POUVEZ GUÉRIR VOTRE CŒUR

ans *Vous pouvez guérir votre cœur*, la sommité en matière de pouvoir personnel, **Louise Hay**, et le célèbre spécialiste du chagrin et du deuil, **David Kessler**, ont entrepris une conversation sur la capacité de guérir après une perte. Louise et David discutent des émotions et des pensées qui surgissent en vous quand vous avez le cœur brisé après une rupture, quand un mariage se termine par un divorce ou quand un être cher meurt. Ils vous aideront également à vous connaître davantage et à éprouver de la compassion envers vous-même en vous donnant le courage et les outils pour faire face à d'autres types de pertes et de difficultés, comme dire adieu à un animal chéri, perdre un emploi, accepter une maladie qui peut entraîner la mort, etc.

Avec un parfait mélange des affirmations et des enseignements de Louise sur le pouvoir de vos pensées et les nombreuses années d'expérience de David auprès des personnes en deuil, ce livre remarquable va vous inspirer une nouvelle façon de penser et d'attirer un profond amour et de la joie dans votre vie. En plus d'apprendre à exploiter le pouvoir de votre chagrin pour vous aider à évoluer et à trouver la paix, vous découvrirez que vous pouvez effectivement guérir votre cœur.

Louise L. Hay, l'auteure du best-seller international *Vous pouvez guérir votre vie*, est une conférencière et une enseignante en métaphysique, en plus d'avoir vendu plus de 50 millions de livres à travers le monde. Durant plus de 30 ans, elle est venue en aide à des millions de personnes en leur permettant de découvrir et d'utiliser le plein potentiel de leurs pouvoirs créatifs pour favoriser leur croissance personnelle et leur guérison. Louise est la fondatrice et la présidente des éditions Hay House Inc., qui publient des livres, des CD, des DVD et d'autres produits qui contribuent à guérir la planète.

Site Internet: www.louisehay.com

David Kessler, un des plus célèbres spécialistes et conférenciers sur le chagrin et le deuil, est le coauteur, en collaboration avec la légendaire Elisabeth Kübler-Ross, des best-sellers *Sur le chagrin et le deuil* et *Leçons de vie.* Il est également l'auteur de *The Needs of Dying*, un grand succès auprès des gens qui travaillent dans les soins palliatifs et qui lui a valu les éloges de mère Teresa, ainsi que de *Visions, voyages et pièces bondées*. Le travail de David a été présenté à la télévision sur les chaînes CNN, NBC, PBS, Fox et à l'émission *Entertainment Tonight*; il a également été invité à plusieurs reprises à l'émission *The Dr. Oz Show.* En plus d'écrire des articles pour Oprah.com, Sharecare.com et *Anderson Cooper 360*°, il est le fondateur de www.grief.com.

Site Internet: www.davidkessler.org



www.ada-inc.com

