

OSE

*Vers une vie plus libre
et épanouie*



ELISE LORIC

Elise Loric

OSE

Vers une vie plus libre et épanouie

© Elise Loric, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9540-3

Image générée par Librinova avec l'aide de l'Intelligence Artificielle

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVANT-PROPOS

Je ne m'étais jamais imaginé écrire un livre. Ce n'était ni un rêve d'enfant, ni un projet secret gardé dans un coin de ma tête. Et pourtant, un jour, l'élan est venu. Inattendu. Vital. J'ai senti que j'avais quelque chose à dire, quelque chose à transmettre. J'ai eu besoin d'écrire.

Parce que ça y est, j'ai trouvé la paix.

Trouver la paix, ce n'est pas atteindre un état parfait, une existence sans faille, sans colère, sans doute ou sans ombre. Ce n'est pas devenir invulnérable ni traverser la vie sans heurts. Trouver la paix, c'est être alignée avec soi, avec ses choix, avec ses valeurs profondes. C'est pouvoir se regarder dans le miroir, sans détour, et se dire : « Je suis à ma juste place. » Et ça, j'en suis profondément fière.

Ce livre, je l'ai écrit avec le cœur. Chaque mot est né d'un vécu, d'une introspection, d'un pas de plus sur ce long chemin vers moi-même. Les histoires que je partage ici sont racontées avec le regard d'aujourd'hui : un regard nourri par le temps, la guérison, le travail intérieur. Ce sont **mes expériences, mes perceptions, ma vérité**.

Je ne prétends rien imposer : je t'offre ce récit avec douceur, dans l'espoir qu'il résonne peut-être en toi. Prends ce qui te parle, laisse le reste.

Je tiens d'ailleurs à le préciser : j'ai eu une belle enfance, je n'ai jamais manqué de rien. Mes blessures ne viennent pas d'un manque matériel, mais d'expériences plus subtiles, plus invisibles, que je raconterai au fil de ces pages.

Par respect, aucun prénom ne sera mentionné. Ce livre n'a pas vocation à accuser ni à régler des comptes. Il est un outil de libération pour moi, et je souhaite qu'il devienne, pour toi, un soutien, un compagnon, peut-être même un point d'ancrage. Je le dédie à toutes celles et ceux qui se cherchent, qui doutent, qui traversent une transition ou se sentent à l'étroit dans une vie qui ne leur ressemble plus. À celles et ceux qui étouffent sous les injonctions, les attentes, les non-dits... Et qui, parfois, se sentent terriblement seuls.

Mais aussi à celles qui, trop souvent, s'excusent d'exister.

Celles qui demandent pardon avant même d'avoir parlé.

Celles qui s'excusent d'avoir pris de la place, d'avoir un besoin, une émotion, un désir.

Celles qui minimisent leurs réussites, qui s'effacent pour ne pas déranger, qui s'excusent d'être sensibles, imparfaites, humaines.

Elles portent en elles la peur du rejet, l'angoisse de décevoir, le poids de ne jamais être « assez ». Et à force de se justifier, elles finissent par croire qu'elles n'ont pas vraiment le droit d'être là.

Et pourtant... Elles ont toute leur place. Leur voix mérite d'être entendue. Leur existence suffit.

Je crois qu'il est temps de remettre en lumière ce droit fondamental : celui d'être soi. De se défaire du regard des autres. De s'affranchir des jugements, des normes, des projections. D'oser exister pleinement, même si cela dérange, même si cela bouscule.

En 2021, l'année de mes 30 ans, j'ai ressenti le besoin urgent de redonner du sens à ma vie. Après plusieurs décisions personnelles majeures – dont je te parlerai au fil de ces pages – j'ai compris que mon quotidien professionnel ne m'épanouissait plus. J'ai entamé un bilan de compétences. Cette étape, alliée à un profond travail thérapeutique et de développement personnel, m'a conduite à une révélation j'avais besoin de me réinventer et de me rencontrer.

Après plus de dix années dans les achats, dont près de trois en tant que manager, j'ai quitté le monde de l'entreprise. Aujourd'hui, je suis thérapeute en accompagnement du mieux-être. J'ai choisi une approche holistique avec une exigence : respecter le rythme unique de chacun.

Mon cheminement, lui, reste en évolution. J'avance avec curiosité, ouverte à de nouvelles approches, de nouvelles inspirations. C'est ainsi que je développe désormais aussi l'accompagnement en bilan de compétences. Rien n'est figé : je laisse ma pratique se transformer au fil de mes envies, de mes découvertes et de mes rencontres.

Dans ce livre, j'ai eu envie de te transmettre un mot-clé, un mot fondateur, celui qui m'a permis de transformer ma vie, de me libérer, de me réaligner. Ce mot, c'est **OSER**.

Oser s'écouter. Oser dire non. Oser être soi. Oser désobéir aux injonctions. Oser changer de cap, d'avis, de regard. Oser la joie, oser l'amour. Oser guérir, même quand ça fait mal.

C'est à travers ce mot que je t'ouvre mon cœur. Ce livre est un mélange de récits

personnels, de réflexions, et de prises de conscience qui ont jalonné ma route.

Mon intention est simple : que ces partages t'inspirent, à ton tour, à OSER. À ta manière. À ton rythme. Avec toute ton authenticité. Oser ce chemin vers toi pour créer une vie qui te ressemble.

Je te souhaite une lecture nourrissante, éclairante, et peut-être un peu libératrice.

Je te souhaite un merveilleux dévoilement.

INTRODUCTION

Avant d'ouvrir ce livre, j'aimerais que l'on s'arrête un instant sur le mot *oser*. Que signifie-t-il vraiment ?

Le dictionnaire Le Robert en propose plusieurs sens :

- *Littéraire : entreprendre avec assurance une chose difficile ou périlleuse.*
- *Avoir l'audace, le courage de...*
- *Se permettre de...*
- *Se montrer audacieux, prendre des risques.*

Dans ces pages, je m'appuierai surtout sur le sens premier et sur la notion de courage. Car **oser, ce n'est pas juste un mot : c'est un mouvement intérieur.** C'est une décision intime qui bouscule, qui déstabilise parfois, mais qui libère toujours.

Selon moi, oser et liberté sont indissociables. Car chaque fois que l'on ose, on s'offre un espace plus vaste, une respiration nouvelle. Oser, c'est briser un carcan, desserrer une attache, ouvrir une fenêtre sur un horizon plus grand. C'est retrouver peu à peu la liberté d'être soi. Et c'est à partir de cette liberté retrouvée que l'on peut enfin commencer à choisir vraiment.

On dit souvent que la vie est faite de choix. Mais ces choix... **Sont-ils vraiment les nôtres ?**

Nous autorisons-nous vraiment à choisir ?

Et si non, qu'est-ce qui nous en empêche ?

Dès l'enfance, on nous enseigne des savoirs, des règles, des codes. Mais rarement celui d'être soi. **On apprend très tôt à se conformer : pour être aimé, pour être accepté, pour être « dans les clous ».** On se glisse dans des cases, on se construit sur les attentes extérieures. Et l'authenticité, dans tout ça ?

Petit à petit, on finit par jouer un rôle, porter des masques. Ce rôle **qu'on attend de nous**, ce rôle **qu'on croit** qu'on attend de nous. Le gentil, la forte, la raisonnable, la performante... On se plie aux diktats sociaux, familiaux, culturels. On vit à travers les « *il faut* », « *tu devrais* », « *on attend de toi que...* » Et parfois, on cesse tout simplement de choisir. Par peur. Par automatisme. Par habitude. Parce qu'on s'est oubliée. Parce qu'on a capitulé.

On grandit d'abord au travers de ce qu'on observe, de ce qu'on entend, de ce qu'on nous montre. Enfant, c'est ainsi que l'on apprend : par mimétisme, par imitation, par absorption. C'est normal, même vital, de copier pour intégrer, de se calquer sur l'autre pour trouver sa place et se construire.

Le problème, c'est que ce mode de fonctionnement, au lieu d'évoluer, perdure souvent. À l'âge adulte, beaucoup continuent de répéter sans se demander si cela leur correspond vraiment. On rejoue les mêmes scénarios, on reproduit les mêmes schémas familiaux, sociaux, culturels – non pas parce qu'ils nous conviennent, mais parce qu'on n'a jamais appris à les interroger. On suit la voie tracée, faute de s'être entendu dire qu'il était possible de la questionner.

Et tant que personne ne nous invite à regarder autrement, tant qu'on ne s'autorise pas à explorer nos propres choix, on vit « par procuration », dans une fidélité inconsciente à des modèles qui ne sont pas les nôtres.

Oser, dans ce contexte, c'est un acte de rupture. C'est dire *stop* à la vie par défaut. C'est affirmer haut et fort qu'on veut vivre *vraiment*.

Mais cela demande souvent une première étape : prendre conscience. Prendre conscience qu'on ne se reconnaît plus. Qu'on joue un rôle. Qu'on vit une vie désincarnée, sans saveur. Et quand cette lucidité nous saisit, tout peut commencer.

C'est ce que j'ai vécu. Et c'est ce que je souhaite partager ici.

Ce chemin ne m'a pas été facile. Il m'a demandé de me confronter à mes zones d'ombre, à mes croyances limitantes, à mes peurs profondes. Il m'a demandé de me déconstruire pour mieux me retrouver.

En 2021, lorsque j'ai ressenti le besoin de redonner du sens à ma vie, j'ai décidé de réaliser un bilan de compétences, que j'ai démarré en 2022.

De cette réflexion, deux axes évidents se sont imposés à moi : la transmission et l'accompagnement.

Ces deux dimensions m'habitaient déjà profondément, mais je n'avais pas encore trouvé la forme juste pour les incarner.

C'est alors que la sophrologie est entrée dans ma vie.

Au départ, je l'ai envisagée comme un outil professionnel, à intégrer dans mon entreprise pour enrichir ma démarche managériale et développer la qualité de vie au travail.

Dans ma pratique de manager centrée sur l'humain, elle me paraissait être une ressource précieuse pour soutenir mes équipes, prévenir le stress et cultiver un mieux-être au quotidien.

Mais très vite, la sophrologie a dépassé le cadre initial que je lui avais imaginé.

Elle n'a pas seulement été un outil pour les autres : elle est devenue une rencontre avec moi-même.

Elle m'a permis de me reconstruire après des épreuves, de retrouver un ancrage, d'apaiser mon mental, mais aussi de me découvrir d'une manière plus profonde.

Elle m'a réappris à écouter mon corps, mes émotions, mes besoins.

De fil en aiguille, ce qui devait être un simple complément à mon rôle de manager s'est transformé en une véritable vocation.

Quitter l'entreprise est devenu une évidence, et mon projet professionnel a évolué vers ce qui, au fond, m'appelait depuis longtemps : accompagner les personnes, avec respect, humanité et sensibilité.

Aujourd'hui, la sophrologie est l'un de mes outils phares, mais elle est aussi bien plus que cela : elle est un chemin intérieur qui m'accompagne chaque jour, et que je transmets à mon tour dans mon métier de sophrologue.

Et pourtant, ce livre n'est pas un ouvrage *sur* la sophrologie.

Elle en est la toile de fond, pas le sujet.

Elle traverse mon histoire comme un fil d'or, mais le cœur de ce livre, c'est le processus humain : la liberté, la réparation, la connaissance de soi, la responsabilité, la lumière.

Je ne t'écris pas en tant que « sophrologue qui explique la sophrologie ».

Je t'écris en tant que femme qui s'est relevée, questionnée, libérée, accompagnée par des outils, dont la sophrologie, qui lui ont permis de redevenir actrice de sa vie.

La sophrologie, ici, n'est pas une méthode à apprendre, mais une expérience à vivre.

Elle a été une clé parmi d'autres, un langage pour apprendre à écouter, ressentir, me respecter.

À travers elle, j'ai découvert un rapport plus sensible à moi-même, à la vie, à

l'humain.

C'est ce chemin que je vais te raconter à travers cinq chapitres, construits comme les étapes d'un même mouvement, celui du retour à soi :

- **Retrouver ta liberté** – parce que c'est d'elle que tout part : le premier souffle, la première conscience.
- **Réparer pour mieux avancer** – reconnaître tes blessures, comprendre leurs traces, pour ne plus marcher dans le brouillard.
- **Affirmer qui tu es, sans t'excuser** – apprendre à mieux te connaître, retrouver ta voix, ton espace, ton rythme, et oser être au monde tel que tu es.
- **Te choisir pleinement et reprendre tes responsabilités** – redevenir actrice de ta vie, en conscience, et te rappeler que chaque pas, chaque décision, est déjà un choix.
- **Ne plus avoir peur de briller et oser te révéler** – ouvrir, enfin, la porte de ton authenticité, et laisser la lumière circuler.

Ces chapitres se répondent : ils ne forment pas une méthode, mais un chemin vivant, parfois sinueux et toujours transformateur.

Ce livre n'a pas vocation à enseigner : il invite.

Il ne t'explique pas « comment faire » : il t'ouvre un espace pour sentir, te reconnaître, questionner, oser, prendre conscience et déployer tes ailes.

Je ne prétends pas avoir trouvé toutes les réponses, seulement des chemins, des prises de conscience, des passages.

Mon intention, ici, est simple :

te partager ce que j'ai appris – non pas sur la sophrologie, mais entre autres grâce à elle.

Te transmettre les enseignements du vécu, nourris de mon propre chemin : la thérapie, les expériences, les remises en question, la vie, tout simplement.

Te parler de liberté, de conscience, de courage, de réparation, de responsabilité, de lumière – des mots qui, un jour, m'ont aidée à respirer à nouveau et m'ont accompagné vers ma liberté, ma vérité mais surtout vers ce moment où, comme un papillon, j'ai pu sortir de ma chrysalide pour m'envoler.

Je souhaite qu'à la fin de ce livre, tu te sentes un peu plus proche de toi-même.

Que tu oses faire un premier pas. Dire un premier non. Dire un premier oui.