

Françoise Chevalier



Revivre
avec le
Feng Shui

Revivre avec le Feng Shui

**Un guide pour les femmes
pour retrouver votre joie de vivre,
vous réaliser et renaître,
à tout âge.**

Par Françoise Chevalier
***Créatrice de la Méthode Feng Shui Énergétique et
Humain***

**« À toutes celles qui pensent que c'est trop tard
pour être heureuse,
que c'est foutu pour elles,
qu'elles vont rester dans leur vie banale toute leur
vie.**

**Personnellement, j'ai tout perdu à 50 ans,
et je ne savais pas que c'était possible... »**

PARTIE 1

CONSTRUCTION DUNE VIE DE FEMME AU SERVICE DES AUTRES

Une enfance à suivre les règles, sans s'exprimer....

Il était une fois....

Une jolie petite fille de la campagne bretonne, Françoise, née en 1950, de parents fermiers, aimants et ouverts d'esprit, mais qui avaient une vision prédéfinie de ce qui était bon pour elle.



**Cette petite fille que vous voyez sur la photo,
c'est moi.**

Dernière fille après trois sœurs, mon enfance est à la fois harmonieuse et enfermante. La vie à la ferme est simple et proche de la nature (pas d'eau courante, pas de téléphone, pas de chauffage, un potager, des arbres fruitiers, quatre kilomètres à pied à faire chaque matin pour aller à l'école).

Puis, vers l'âge de 10 ans, sonne l'heure d'entrer en "pension". C'est le début de la "prison".

Tous les jours sont les mêmes pendant sept ans, de la messe en grégorien chaque matin, à l'obligation de faire de longues promenades avec les bonnes sœurs.

Il n'y a pas d'autre choix que de suivre la tradition et les règles pour "se forger une discipline". Mes seules échappatoires ? Le sport, la musique, le piano et le chant.

Ce manque de liberté omniprésent existe également au sein de ma famille.

Comme la majorité des petites filles de ma génération, je n'ai aucun moyen de m'exprimer auprès de mes parents. Ma mère ne voulait pas que l'on s'exprime à table, surtout en tant que filles. Je comprends que je dois cultiver le sens du devoir et du sacrifice. Je dois aussi accepter que mon père voulait un garçon. Pour lui plaire, j'ai fait tout ce que j'ai pu : être chef de classe, être capitaine d'équipe au basket,

conduire un tracteur dans les champs dès l'âge de 12 ans...



Il n'est donc pas étonnant qu'au cours des années, je développe un très fort besoin de reconnaissance que je vais identifier bien plus tard.

Ce qui est sûr, c'est que j'ai envie d'accéder à une autre vie, mais que je suis coincée dans les conditionnements de la société patriarcale. Je n'ai pas d'autre choix que de me plier à l'autorité, que de me soumettre aux règles strictes de la famille et à l'école. Contre mon consentement, ma vie est toute tracée pour non seulement plaire à mon père, mais aussi, plus tard, aux hommes.

Tout est prêt pour que je m'oublie, en tant que femme, pour la famille et plus tard, pour le travail.

> Se connecter à la nature : un exercice pour faire taire le mental

La campagne, c'est le retour à la nature qui nous nourrit, c'est le retour à la simplicité.

C'est ce que je fais tous les jours dans mon potager, et avec mes chiens, en me baladant dans le bois qui se situe autour de ma maison.

C'est aussi ce que je fais avec mes stagiaires depuis 2013. Même s'il fait mauvais temps, nous sortons et nous contemplons. Il y a tellement de choses qui se passent sous la terre, saison après saison.

Ce que je vous invite à faire :

- > Pratiquez la marche douce (le meilleur remède qui soit selon beaucoup de sages contemporains),
- > Arrêtez-vous et regardez les arbres, leur force, et leur capacité de vous faire sortir du mental,
- > Créez le calme intérieur et laissez revenir votre créativité.

Pourquoi ? Parce que la contemplation ralentit le cerveau et harmonise ses deux sphères (le côté analytique et le côté créatif).

Plus vous installerez cette pratique dans votre quotidien, plus vous allez voir vos problèmes s'apaiser et plus vous allez voir des solutions arriver.

Donner de quoi s'occuper à votre cerveau, il est là pour créer !

Une adolescence entre pulsions de vie et dépendances

L'heure de la libération sonne enfin.

J'ai 17 ans. Je demande de quitter la pension pour la ville la plus proche, Rennes.

Je suis "lâchée" dans un monde qui m'est totalement inconnu. Je ne connais strictement rien, je n'ai aucun apprentissage en dehors de la vie à la campagne.

C'est la loterie... Ma seule mission est d'obtenir mon bac. Mes parents voient grand pour moi, ils me poussent à m'inscrire en fac de droit, mais au fond, je n'ai pas de vision.

Je me dis que je dois trouver "un bon mari" et/ou un job comme mes sœurs pour **survivre**. La bonne nouvelle est que j'ai à ma disposition une énorme force de vie, une énergie puissante au fond de moi. Je réalise que je n'ai qu'une seule envie, **vivre**.

Et c'est là que l'immense mouvement étudiant de Mai 68 éclate.



Je suis en terminale et je vois ce que l'on a appelé "la Révolution" se dérouler sous mes yeux. C'est les barricades, on refait le monde, on devient soudainement des rebelles, on jette littéralement nos culottes et nos soutiens gorges !

Je n'en crois pas mes yeux. Cela renforce encore plus ma soif de liberté et mon besoin de reconnaissance, même si je n'en ai toujours pas conscience...

Ce qui est certain, c'est que l'on m'a appris la discipline mais pas à vivre. Que ce soit à la ferme, à la pension ou à l'église, je n'ai jamais eu le choix. Je n'ai jamais eu le droit de m'exprimer. On ne m'a jamais demandé mon avis. Il est donc tout à fait normal que je débarque dans la vie telle une "nunuche", sans aucun discernement !

Je ne sais malheureusement pas ce qui est bon pour moi. Entre « trop d'autorité » et « trop de liberté », je ressens simplement cette pulsion....