

CHRISTINE MICHAUD

21 SEMAINES
pour adopter
le programme
« Sexy Zen Happy »

RENAÎTRE DE L'INTÉRIEUR

Bien dans son corps,
l'esprit en paix,
le cœur en joie



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Correction : Élyse-Andrée Héroux
Titre original : *Sexy, Zen, Happy*
Publié pour la première fois en 2023 par Édito,
une maison d'édition du groupe Gallimard
© 2023, Gallimard Ltée – Édito (Montréal, Québec, Canada)

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions!

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01529-8

Christine Michaud

Renaître de l'intérieur

Bien dans son corps,
l'esprit en paix, le cœur en joie

● Éditions
EYROLLES

*La personne est une multiplicité intérieure,
inachevée, appelée à s'ordonner, s'unifier.*

*Dieu ne fait qu'ébaucher l'homme,
c'est sur la terre que chacun se crée.*

PROVERBE AFRICAIN

SOMMAIRE

Prologue Objectif Sainte Trinité!.....	9
Le plateau	13
Une prédiction surprenante.....	17
Comme un jeu de dominos.....	21
Rendez-vous avec une grenouille.....	23
Le programme.....	27
Semaine 1 L'équipe.....	35
Semaine 2 Le véhicule.....	41
Semaine 3 La libération.....	47
Semaine 4 Les miracles.....	53
Semaine 5 La maison.....	59
Semaine 6 La floraison.....	65
Semaine 7 La vérité.....	71
Semaine 8 La connexion.....	77
Semaine 9 L'ange.....	83
Semaine 10 La communication.....	89
Semaine 11 La lumière.....	93
Semaine 12 L'œuvre.....	99
Semaine 13 La symbolique.....	105
Semaine 14 La présence.....	113

Semaine 15 L'équilibre.....	117
Semaine 16 La maintenance	123
Semaine 17 La foi.....	127
Semaine 18 Le voile	131
Semaine 19 Le don	137
Semaine 20 L'amour	141
Semaine 21 Le manifeste pour un monde Sexy Zen Happy	147
Conclusion	151
Un cadeau Sexy Zen Happy pour vous remercier.....	155
Bibliographie.....	157

PROLOGUE

Objectif Sainte Trinité !

Récemment, alors que je me préparais à recevoir de jeunes amis pour souper, j'ai eu un choc en m'apercevant dans le miroir. Vu la température estivale, j'avais décidé de mettre un short. Toutefois, ce que j'ai vu dans la glace m'a convaincue de me changer pour porter plutôt un jeans. Je ne me sentais pas la force de montrer ces cuisses et ces genoux ramollis...

En même temps, une petite voix en moi m'a suggéré plus de douceur et de bienveillance. Je n'allais pas commencer à me cacher ! Oui, mon corps vieillit et change, mais à l'intérieur, c'est toujours la même Christine qui est là. Peut-être même en version améliorée, parce que plus consciente.

Puis je me suis rappelé un extrait de mon livre, *Le Petit Prince est toujours vivant (S'émerveiller comme le Petit Prince, en France)*. Il s'agit d'une lettre à l'enfant en soi qui se termine ainsi :

« Laisse-moi tenir ta main, non pas pour te diriger, mais pour que tu me guides. Cheminons ensemble, si tu le veux bien, en tendant la main vers ce vieillard (cette vieille ! ☺) qui nous attend peut-être à l'âge d'or de notre existence. Ainsi, dans son cœur et son regard, nous existerons toujours tous les deux. Puis, dans le souvenir de chacun de ces passages de la vie, nous vivrons éternellement. »

Oui, l'enfant, l'adulte et le vieillard vivent en moi. Et j'ai bien envie de les inviter à marcher main dans la main dès aujourd'hui. Ce sera mon « Objectif Sainte Trinité » tiens ! Rien de moins !

En pensant à ce concept de trinité, j'ai eu l'idée d'aller vérifier la signification du nombre 3 en numérologie. Selon le spécialiste Evan Verdier, « le 3 incarne la naissance, la vie puis la mort. Il fait référence également aux dieux et déesses trinitaires, au corps, à l'esprit et à l'âme, mais aussi au passé, au présent et au futur. La capacité humaine repose sur trois composantes : la parole, la pensée et l'action. Ce sont les clés de la manifestation. Le monde est fait de trois royaumes : le végétal, l'animal et le minéral. Ce triptyque soutient tous les êtres vivants. Le 3, c'est aussi l'accomplissement des cycles, le rapprochement entre la terre et les royaumes célestes. »

Et si cette période de la vie m'invitait à une connexion à la fois plus haute et plus profonde ? Je ne sais pas pour vous, mais moi, j'éprouve une irrésistible envie de poursuivre mon processus de floraison. Dans l'accueil de ce qui est, mais en continuant de pétiller de l'intérieur. D'ailleurs, quand j'y pense, les humains que je trouve les plus beaux ne sont pas nécessairement les « physiquement parfaits », mais plutôt ceux qui se sont affranchis de la peur ou du regard des autres, les assumés, les authentiques et vulnérables, les passionnés et les pleinement vivants !

Pour moi, il s'agit à la fois d'une prise de conscience et d'un élan. C'est ce qui m'apparaît primordial actuellement, et c'est ce qui m'a décidée à prendre les grands moyens pour y arriver.

En août 2011, je faisais une expérience des plus étranges. Par une nuit qui se devait d'être courte

(je prenais l'avion à 6 heures le lendemain matin), je fus réveillée subitement. En ouvrant les yeux, je vis, au plafond de ma chambre, une multitude de petites lumières blanches scintillantes. Sans trop comprendre le phénomène, que je savais magique sans être en mesure de l'apprécier tout à fait, je l'ai attribué à mon demi-sommeil, et je me suis rendormie.

Un peu plus tard, je fus à nouveau réveillée. Plus doucement cette fois... J'avais l'impression d'être entre deux mondes. Je sentais qu'on essayait de me transmettre quelque chose. Je ne saurais dire comment cela s'est passé exactement, mais en me mettant enfin à l'écoute, j'ai reçu trois mots. On m'exhortait à les écrire. Paresseuse, je tentai de me convaincre que je pourrais les noter le lendemain matin... mais le ressenti se fit plus insistant, et je compris que je ne pourrais jamais me rendormir tant que je n'aurais pas noté ces trois mots.

Alors, je me levai et me dirigeai péniblement vers mon bureau au rez-de-chaussée. Après avoir trouvé papier et crayon, je notai ceci :

Sexy
Zen
Happy

L'année suivante, après de nombreux virages et détours, je créais finalement la marque de commerce « Sexy Zen Happy ». Je venais alors de passer le cap des quarante ans et, à la suite d'une série de contre-coups de la vie, j'avais besoin d'une renaissance.

Aujourd'hui, j'ai l'impression que l'accueil de mon processus de vieillissement m'oblige à refaire

le point et à mettre l'emphase sur ce qui compte vraiment. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de vous offrir une version améliorée de mon programme Sexy Zen Happy.

Peu importe les circonstances de la vie, n'avons-nous pas toujours droit à une seconde chance? Peut-être même que nous avons intérêt à nous dépoussiérer un peu, à nous alléger de temps en temps, pour revoir nos priorités et pour nous recentrer sur ce qui nous aidera à vivre mieux.

En fin de compte, je remercie mes genoux et mes cuisses en ce moment. Ce sont eux qui m'ont poussée à reprendre ce parcours vers le mieux-être, l'apaisement et la joie.

Quelles que soient les raisons pour lesquelles vous tenez ce livre entre vos mains, je suis convaincue que ce n'est pas un hasard, mais que nous avons rendez-vous. Alors si vous le voulez bien, amorçons ensemble, avec joie et légèreté, ce programme vers une vie Sexy Zen Happy!