

STÉPHANIE DUQUENNE

ARRÊTEZ
DE RÉTRÉCIR
POUR ENTRER
DANS LEUR BOÎTE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042533885

Dépôt légal : août 2026

Sommaire

Les Ateliers	5
Préambule	7
Note de l’auteure	9
PARTIE I – Un dessin tout tracé	11
1. Esquisse des maux	11
2. Les couleurs héritées	14
3. La toile des injonctions	24
PARTIE II – La palette des possibles	31
1. Clair-obscur du bonheur	31
2. Tracer sa vie	36
3. Le miroir et la muse	49
PARTIE III – L’esquisse du bonheur	59
1. Trouver la juste composition	59
2. Mes forces comme traits de construction	63
3. L’art du bonheur	67
PARTIE IV – La mosaïque de soi	73
1. Autoportrait	73
2. La ligne de vie	80
3. La liberté de vivre ses couleurs	93

Les Ateliers

- Atelier Exploration pour une vision plus claire
- Atelier Faire un choix, OK, mais comment ?
- Atelier Célébrer vos réussites
- Atelier La ligne de vie de vos réussites
- Atelier Miroir, mon beau miroir
- Atelier Mon cercle de vie
- Atelier Mes forces de caractère
- Atelier Votre journal des émotions
- Atelier Comprendre son stress
- Atelier Et vous ?
- Atelier Le journal
- Atelier Arbre de vie
- Atelier La palette de vos rôles
- Atelier Sagesse et transmission
- Atelier Lutter efficacement contre les pensées limitantes
- Atelier Le jeu des besoins
- Atelier Comprendre ses priorités
- Atelier Les cinq pourquoi
- Atelier QCP

Préambule

Pendant longtemps, j'ai cru que le bonheur se méritait.

Qu'il fallait bien faire. Être à la hauteur. Entrer dans les cases. Ne pas faire de vagues. Trouver sa place... celle que l'on nous montre, celle que l'on nous autorise.

Comme beaucoup, j'ai grandi entourée de cadres invisibles : familiaux, culturels, sociaux. J'ai appris très tôt à m'adapter, à observer, à comprendre ce que l'on attendait de moi. J'ai fait de mon mieux. J'ai coché des cases. J'ai suivi des chemins qui semblaient logiques, rassurants, valorisés. Et pourtant, quelque chose en moi résistait. Une sensation diffuse de ne pas être tout à fait à ma place. De vivre une vie qui ne me ressemblait qu'à moitié.

Ce livre est né de cette tension.

Entre ce que j'étais profondément... et ce que je croyais devoir être.

Il ne raconte pas une réussite linéaire, ni un éveil soudain. Il parle de conditionnements, de loyautés invisibles, de choix faits parfois par peur, parfois par amour, souvent par habitude. Il parle aussi de chutes, de prises de conscience, de ces moments où la vie nous oblige à nous arrêter et à nous demander : est-ce vraiment cela que je veux ?

Au fil du temps, j'ai compris une chose essentielle : nous ne sommes pas cassés. Nous sommes façonnés. Et ce qui a été appris peut être questionné, ajusté, transformé. Nous avons le droit de nous réinventer, de changer de direction, de ne plus réduire notre être pour entrer dans des cadres trop étroits.

Si j'ai choisi de partager mon histoire, ce n'est pas pour qu'elle soit regardée, mais pour qu'elle serve de miroir. Peut-être vous reconnaîtrez-vous dans certaines pages. Peut-être

certaines questions viendront vous bousculer, vous éclairer, vous apaiser.

Ce livre n'est pas une promesse de bonheur clé en main.
C'est une invitation.

À vous écouter.

À vous questionner.

À reprendre votre juste place.

Car la vie n'est pas une assignation.

C'est un espace à façonner.

Et parfois, le plus grand acte de courage consiste simplement à oser être soi.

Note de l'auteure

Au fil de ces pages, je partagerai avec vous des fragments de vie, des prises de conscience, des questionnements... mais aussi des exercices destinés à vous accompagner dans votre propre cheminement.

Avant de poursuivre, je vous invite à choisir un carnet. Pas n'importe lequel. Choisissez-en un qui vous attire, qui vous ressemble, un carnet que vous aurez plaisir à retrouver au fil de votre lecture.

Il ne sera pas un simple cahier de notes.

Il deviendra votre espace de réflexion, le témoin de vos idées, de vos émotions, de vos rêves et de vos prises de conscience. Vous y écrirez peut-être des certitudes... qui, quelques chapitres plus loin, laisseront place à de nouvelles perspectives.

Et c'est précisément tout l'intérêt de cette démarche.

Ce livre n'a pas pour vocation de vous apporter des réponses toutes faites.

Il est une invitation à vous rencontrer autrement.

À questionner ce qui vous a construit, à reconnaître ce qui vous anime profondément et, peut-être, à redessiner certains contours de votre vie.

Quant à ce carnet, il sera votre atelier intérieur. Une page blanche où vous pourrez esquisser votre propre chemin, un trait après l'autre, jusqu'à dessiner une vie qui vous ressemble pleinement.

Par respect pour les personnes qui ont croisé ou partagé une partie de mon histoire, certains prénoms ont été volontairement modifiés. Les faits et les émotions relatés demeurent, quant à eux, fidèles à la réalité de ce qui a été vécu.

PARTIE I

Un dessin tout tracé

1. Esquisse des maux

Février 1995, je suis face à mon dossier d'intentions d'orientation scolaire, vous savez, ce fameux dossier que l'on remplit pour choisir notre futur lycée. Une double page cartonnée sur laquelle je devais figer au moins trois vœux, j'étais terrifiée à l'idée de me tromper et je manquais cruellement de maturité pour savoir réellement ce que je voulais faire dans la vie. En fait, mes désirs semblaient changer presque chaque semaine. Avec maman, nous étions attablés dans la salle à manger, passant en revue toutes les options qui s'offraient à moi. Les lycées dans lesquels je pourrais postuler, les filières qui pourraient m'intéresser... C'était assez compliqué, à quinze ans, imaginer devenir adulte un jour me paraissait déjà bien assez difficile, alors choisir un métier...

J'étais particulièrement attirée par les métiers de l'art. Je me rappelle avoir dit à ma mère que j'aimerais aller à Marc Chagall, un lycée d'arts plastiques qui me séduisait beaucoup. Mais mes notes en maths ne me permettaient absolument pas d'y accéder. J'étais une élève assez médiocre, je visais juste le 10 de moyenne générale pour que mes parents me laissent tranquille. Malgré mes difficultés à choisir mon orientation, ce moment avec ma mère était très agréable. Ces instants où nous discutons toutes les deux étaient rares, et là, nous avons une vraie discussion, de vrais échanges, elle s'intéressait à moi.

Mais tout a été brisé par l'arrivée de mon beau-père. De son air extrêmement condescendant, il a demandé à ma mère pourquoi elle perdait autant de temps avec moi, puis accompagné d'un balayage de la main, il a lâché, d'un ton méprisant :

— Tu devrais juste l'envoyer à Bois Fortant, dans le premier BEP qui l'acceptera. De toute façon, elle est incapable de faire autre chose. Elle est bien trop bête.

J'ai ressenti une profonde blessure à ces mots. Mais c'est à cet instant précis que j'ai su exactement ce que je voulais faire.



Mon beau-père était jeune, nous n'avions que onze ans d'écart et avec mes yeux d'enfant, je le voyais comme une sorte de héros moderne, une figure digne des plus grandes icônes hollywoodiennes. Son allure élégante et son charisme inné le faisaient ressembler à un John Travolta de la vie réelle. Chaque geste, chaque parole, il les prononçait avec une assurance qui forçait mon admiration et mon respect.

Dans mon esprit, il était bien plus qu'un beau-père. Il représentait l'incarnation même de la réussite sociale et professionnelle. Il semblait faire partie « d'une élite » formée au commerce. Ses résultats scolaires étaient impeccables, et dès la fin de ses études, il avait décroché un emploi dans

lequel il excella dès le premier jour, gagnant une rémunération enviable.

Son parcours était pavé de succès et de reconnaissance. Il était l'archétype même de l'homme à qui tout souriait, avec une aisance et une assurance qui en imposent. Je l'admirais profondément, ses réussites alimentaient mes rêves et mes ambitions. Chaque action, chaque décision que je prenais était motivée par le désir ardent d'obtenir son approbation, ou au moins son attention.

Ce jour-là, tout a changé. Un simple geste méprisant, une remarque condescendante de trop, a fait voler en éclats mon admiration. J'ai senti une pointe d'amertume m'envahir, une blessure profonde dans mon ego d'adolescente en quête de reconnaissance. Mais au lieu de me laisser abattre, cette humiliation m'a motivée comme jamais auparavant.

Je me suis fixé un objectif clair : emprunter le même parcours, pas pour le suivre, pour le surpasser. J'ai décidé de relever le défi, de montrer à mon beau-père que moi aussi, je pouvais réussir, que je valais bien plus que ce qu'il pensait. C'est ainsi que j'ai pris la décision de redoubler ma troisième, de travailler deux fois plus dur pour obtenir la moyenne nécessaire afin d'être acceptée dans le même lycée que lui.

Mon plan était simple : obtenir mon bac, puis postuler en BTS Force de Vente, le même cursus que celui de mon beau-père, celui dont il était si fier. Je voulais prouver, à lui et à moi-même, que j'étais capable de réussir, que je pouvais réaliser mes rêves et atteindre les sommets du succès, peu importe les obstacles sur ma route. Et c'est exactement ce que j'ai fait.

En revivant ce souvenir douloureux à travers l'écriture, je prends conscience de l'impact profond que les paroles d'un adulte peuvent avoir sur un adolescent. En tant que maman aujourd'hui, je suis frappée par la cruauté et la désaffection présentes dans les mots prononcés à mon égard. Je ne peux m'imaginer, même un instant, infliger une telle blessure à un enfant.