

FRANÇOIS LEMAY

L'auteur du Best-seller: Tout est toujours parfait!

C'est aussi
ça la vie!

L'art de percevoir autrement.



ÉDITIONS E.T.C. INC

C'est aussi ça la vie!

L'art de percevoir autrement.

François Lemay



ÉDITIONS E.T.C. INC



Introduction

« Il n'y a pas de hasard,
il n'y a que des rendez-vous. »

| Paul Éluard |

C'est aussi ça la vie!



Introduction

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous. » Cette phrase, de Paul Éluard, résonne parfaitement avec le livre que vous tenez entre vos mains. Votre rencontre avec ce livre n'est pas le fruit du hasard, mais un rendez-vous significatif avec votre être intérieur, votre conscience et la vie.

En tournant ces pages, vous choisissez de vous embarquer dans un voyage intérieur qui promet de transformer votre vision du monde. Préparez-vous à être défié dans vos idées et à embrasser un nouveau mode de vie. Ce chemin, initialement inconfortable, deviendra une source inépuisable d'inspiration pour vous, puis pour votre entourage. À travers les chapitres et les leçons, vous ressentirez un éveil, comme si chaque partie de votre être retrouvait sa véritable essence. Se perdre dans la vie est une merveilleuse opportunité de se réinventer et de créer une toute nouvelle histoire.

Cette démarche est également une bénédiction, un signe de croissance et d'évolution personnelle, faisant partie intégrante de la vie. Je vous promets qu'à la fin de cette lecture, vous percevrez la vie différemment, avec une sagesse profondément ancrée.

Faites confiance à la vie, à l'énergie qui émane de ces pages. Je m'engage avec cœur, bienveillance et intégrité dans cette aventure d'éveil, pour vous guider vers la redécouverte de votre moi authentique. Après tout, c'est vous qui avez attiré ces enseignements, et je suis ici pour les partager avec vous.

Êtes-vous prêt à embrasser une vie pleine de sens et de présence, à recevoir les cadeaux de l'existence et à laisser derrière ce qui doit l'être ? J'entends déjà votre inconscient me murmurer qu'il est prêt.

Alors, commençons ce voyage ensemble !

OBSERVEZ LA VIE *et faites des liens*

1

« Tâche de voir ce que personne ne voit.
Vois ce que les autres choisissent
de ne pas voir par peur, conformisme et paresse mentale.
Change de regard sur le monde. Découvre-le. »

| Docteur Patch |

C'est aussi ça la vie!



Chapitre 1

Alors que j'écris ces mots pour vous, mon cœur est rempli de gratitude pour le chemin parcouru, ce voyage d'éveil à ma nature profonde et à la découverte du potentiel en moi. En partageant ces écrits, mon souhait le plus cher est qu'ils résonnent en vous, lecteur, où que vous soyez. Que vous soyez dans votre salon, au bord d'un lac paisible, en écoutant les vagues de la mer ou près d'un feu crépitant, j'espère que ces mots, ces histoires, cette sagesse que je vais partager résonneront dans chaque cellule de votre être.

Je vous offre la possibilité de forger une vie meilleure, riche de sens et de pleine conscience. C'est une invitation à guérir les pensées et croyances limitantes, à embrasser la préciosité et la fragilité de la vie. Ensemble, découvrons comment éveiller le maître en nos cœurs et vivre en harmonie avec les vérités que je m'apprête à vous révéler. Chaque élément, même le plus incompréhensible, a sa place dans ce grand dessein. C'est aussi ça la vie.

Les perspectives que je partage sont le fruit de mes recherches, de mes apprentissages et de mes expériences. Elles sont devenues ma sagesse en éveil, que je partage avec authenticité et intégrité, dans l'espoir d'influencer votre vision du monde et d'enrichir votre vie.

Dans ce livre, j'utiliserai des histoires vécues, issues de mes expériences personnelles, de celles de mes élèves, amis ou proches. Je vous invite à ne pas simplement lire ce livre comme un roman, mais à assimiler profondément les concepts, idées et enseignements présentés. Reliez-les aux leçons proposées, et laissez-les résonner en vous.

Quand je partage une histoire personnelle, évitez les jugements hâtifs. Ressentez plutôt l'écho de ces mots et émotions dans votre cœur. Plus

vous saisirez le message profond, plus vous serez en mesure de vous transformer, de vous libérer et de guérir votre être intérieur, vous ouvrant ainsi à un nouveau monde et au grand potentiel qui sommeille en vous.

Je partagerai des fragments de mon existence qui, je le crois, susciteront des réactions diverses. Mon but n'est pas de rechercher l'approbation, mais de provoquer en vous une réflexion sur vos vérités les plus profondes. Je me présenterai avec transparence, révélant tant mes zones d'ombre que mes plus grands triomphes. Je m'exprimerai avec sincérité, sans craindre les jugements, conscient qu'ils seront inévitables. C'est dans la nature même de la vie. Derrière chaque histoire que je raconte, il y a une intention claire : éveiller en vous votre propre vérité.

Je souhaite utiliser toutes les nuances de mes expériences pour toucher votre cœur, pour libérer les blocages qui y résident et pour vous inspirer vers une vie meilleure et plus libre. Pour cela, je m'appuierai sur la bonté de mon cœur autant que sur la force de mon égo car c'est dans l'authenticité, et non dans une fausse modestie, que réside le pouvoir de transformation.

L'essence du message « C'est aussi ça la vie » est de partager et de saisir l'harmonie dans toutes les facettes de l'existence. J'espère que vous saisirez mon intention à travers ces pages.

Établissez des liens avec les histoires que je partage, trouvez les points de résonance avec vous et, progressivement, cette compréhension deviendra universelle. Reliez ce que vous apprenez ici à vos expériences quotidiennes, aux vécus de vos proches, à la nature qui vous entoure. Connectez-vous à vos propres recherches, à vos expériences personnelles et même aux enseignements des sages du passé. Intégrez ce que la science moderne révèle. Tissez des liens avec les réalités de vos enfants. Les grandes vérités universelles sont partout, et votre mission est de cultiver cette compréhension, de l'approfondir avec le temps et de l'ancrer en vous.

Que ma vie, mes récits, mes analogies vous guident dans l'intégration des enseignements que je m'appête à partager. Construisez des ponts, reliez les points et approfondissez votre compréhension, jour après jour.

La pleine conscience est plus qu'une simple pratique de méditation; c'est une posture, une façon d'être qui permet l'éveil de notre conscience. Mais ne vous laissez pas intimider. Ne prenez pas mes paroles pour argent comptant. Expérimentez et testez!

Restez attentif. Lorsque vous lirez ce livre, que ce soit pour un jour, une semaine ou les mois à venir, considérez-moi non pas comme un coach célèbre ou un auteur renommé, mais plutôt comme un ami, un frère qui marche à vos côtés. Un frère qui n'a pas toutes les réponses, qui ne prétend pas détenir la vérité absolue sur la vie, mais qui a dédié ces dix-huit dernières années à l'apprentissage et à la découverte de soi. Un compagnon de route qui poursuit son chemin d'éveil, s'efforçant chaque jour de purifier son esprit et de rechercher des vérités universelles, indépendantes de toute appartenance sectaire, religieuse ou idéologique. Celui qui a expérimenté dans son être les grandes vérités de la vie et qui s'inspire de la nature pour partager sa compréhension.

Chaque mot que je partage est empreint d'une intention noble et bienveillante, visant à apporter de l'amour, à toucher votre cœur et votre être dans son intégralité.

Mais ne vous laissez pas submerger par ces titres et succès. Concentrez-vous plutôt sur les résonances et les compréhensions que ces partages éveillent en vous.

Laissez-vous guider et inspirer, et ouvrez-vous à un nouveau chapitre de votre vie. Offrez-vous ce cadeau précieux que vous méritez et que vous seul pouvez vous octroyer!

Aujourd'hui, le défi est de trouver son chemin parmi une abondance d'informations. Des histoires et des approches variées coexistent: psychologie, thérapies diverses, programmation neurolinguistique,

sophrologie, coaching, sagesse autochtone, chamanisme, neurosciences, méditation, bouddhisme, hindouisme, capitalisme, minimalisme et bien plus encore. Chaque jour, de nouvelles pensées émergent, chacun faisant de son mieux avec les outils et le niveau de conscience qu'il possède à chaque instant.

Dans ma quête, je me suis égaré plus d'une fois à travers ces multiples voies. Que ce soit dans les approches de coaching, les certifications, les modèles d'entrepreneurs à succès ou l'exploration de diverses expériences mystiques et courants de pensée.

Je me suis souvent perdu, mais j'ai compris qu'il faut parfois se perdre pour se retrouver. Comme apprendre à faire du vélo, où maintenir l'équilibre implique d'avoir chuté et de s'être relevé plusieurs fois.

C'est à travers les résistances que l'on développe ses compétences.

Aujourd'hui, je cultive une approche plus réfléchie, moins catégorique. J'ai appris à adopter un regard pénétrant sur la réalité, tout en me détachant de mes opinions personnelles et en comprenant que tout est en constante évolution, rien n'est figé ou définitif.

Cependant, sur mon parcours, j'ai eu le privilège de découvrir des enseignements fondamentaux : ceux de la nature, ou le dharma.

Dans ce livre, je ferai souvent référence à la nature car elle est et demeure un modèle intemporel de prospérité, de paix et de cohérence. Nous explorerons ensemble le concept de biomimétisme, apprenant à modéliser la nature dans notre démarche de développement personnel, que ce soit pour la croissance personnelle, le dépouillement ou l'éveil spirituel. Peu importe le terme utilisé, l'important est de nous reconnecter à notre nature profonde et de réapprendre à vivre en harmonie avec la vie.

Avant de plonger pleinement dans ces sujets, il est crucial de comprendre un point important : **tout est déjà là en vous, il ne manque rien.**

LES CLÉS À RETENIR

1 | Assimilation Profonde: Ce livre n'est pas juste une lecture, c'est une invitation à une immersion profonde. Absorbent chaque concept, chaque idée, chaque enseignement et appliquez-les pas à pas dans vos propres expériences. Laissez ces mots s'imprégner de votre essence et éclairez ainsi les coins cachés de votre être.

2 | Exploration de votre vérité: Je vous invite à un voyage intérieur, à la découverte de vos vérités les plus intimes. Trouvez votre écho dans les histoires partagées, réfléchissez-vous dans ces récits et éveillez-vous à votre propre authenticité.

3 | Connexion avec le quotidien: Chaque enseignement de ce chapitre a un écho dans votre vie de tous les jours. Reliez les apprentissages à vos expériences personnelles, à vos découvertes, à la science et même aux sagesse ancestrales. Faites de ces liens un pont entre le livre et votre vie.

4 | Pleine conscience et transformation: La pleine conscience n'est pas seulement une pratique; c'est une posture de vie, une ouverture à l'éveil de la conscience. Je vous encourage à expérimenter, à tester, à vivre ces enseignements. Laissez-les vous transformer, vous éveiller à de nouvelles dimensions de vous-même.

5 | Éveil à travers la nature et le dharma: Explorez le biomimétisme, apprenez à modéliser la nature dans votre développement personnel. Reconnectez-vous à votre essence profonde et découvrez comment vivre en harmonie avec la vie, inspiré par la sagesse intemporelle de la nature.

Ces points clés sont des invitations à ouvrir votre esprit, à explorer votre vérité intérieure et à établir une connexion profonde avec les enseignements vitaux de la vie et de la nature. Ils sont des clés pour déverrouiller un monde de compréhensions nouvelles et enrichissantes, guidant votre chemin vers une vie pleine de sens et de conscience.

De la souffrance
ÉMERGE
LA CONSCIENCE

2

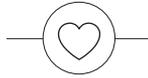
« La vie te donnera toujours
l'expérience la mieux adaptée pour
l'évolution de ta conscience. »

| Eckhart Tolle |

C'est aussi ça la vie !



Chapitre 2



Posez ce livre sur votre cœur et prenez un instant pour réfléchir.

Où étiez-vous il y a vingt ans ?

Peut-être viviez-vous une vie en apparence parfaite, équilibrée dans votre relation amoureuse, aviez-vous réussi professionnellement, dans un environnement serein. Ou peut-être erriez-vous en quête de bonheur, perdu et en perte de sens.

Certains luttait contre des difficultés financières, des relations toxiques ou étaient engloutis par le découragement. D'autres parcouraient le monde, réalisant des ambitions incroyables. Certains attendaient un enfant, enduraient des ruptures ou des deuils, tandis que d'autres vivaient des déménagements, des mariages ou de grandes décisions de vie.

Quelles que soient vos expériences des vingt dernières années, la vie est un mélange d'émotions, de défis, de pertes et de gains.

Il y a dix-huit ans, j'ai traversé ce que l'on appelle une « nuit noire de l'âme », un moment de profonde perte, solitude et désespoir, un état de dépression intense. C'était une période extrêmement difficile, bien qu'elle ne fut pas la seule. Il est important de distinguer la souffrance de la résistance.

La résistance est naturelle et nécessaire pour notre croissance, tandis que la souffrance est le résultat de notre refus d'accepter la vie, créant une résistance interne qui se transforme en souffrance si elle n'est pas accueillie.

À l'époque, ma résistance à la vie créait une existence misérable. Je reviendrai sur cette période dans les prochains chapitres, car comprendre cette nuance est essentiel pour un véritable épanouissement.

Submergé par la souffrance et ignorant mon impact sur ma réalité, j'évoluais en pilotage automatique. Je me sentais inadéquat, coupable et tout me semblait hostile. Ma situation financière, mes relations, mon travail, tout contribuait à ma spirale de douleur.

Cependant, il est crucial de reconnaître que cette période difficile fut un tournant déterminant. Comme l'a dit Annie Marquier, « De la souffrance émerge la conscience. »

Pris dans un épais brouillard à la recherche de sens, confronté à des problèmes financiers et à des relations complexes, insatisfait par la vie, déçu de moi-même et des autres, je me sentais déconnecté de la vie.

Je croyais à l'époque que solutionner mes problèmes financiers résoudrait tout. Je n'avais pas encore compris que la source de mes problèmes était interne, que le monde extérieur n'était qu'un reflet de mon monde intérieur.

Louise Hay a dit :

**« Je ne résous pas les problèmes. Je résous ma façon de penser.
C'est alors que les problèmes se résolvent d'eux-mêmes. »**

Il y a dix-huit ans, je luttais contre le monde extérieur, inconscient de la puissance de mes pensées et de ma capacité à choisir ma réaction aux événements de la vie. Je vivais en mode survie, endormi face à ma propre réalité.

Le livre que vous tenez est le fruit de cette période sombre de mon âme et des expériences qui l'ont suivie. Il incarne une quête de compréhension, un désir d'éveil et une aspiration à la croissance. Ce voyage m'a appris que la vie peut être harmonieuse, abondante et, surtout, remplie de paix, d'amour et de bien-être.

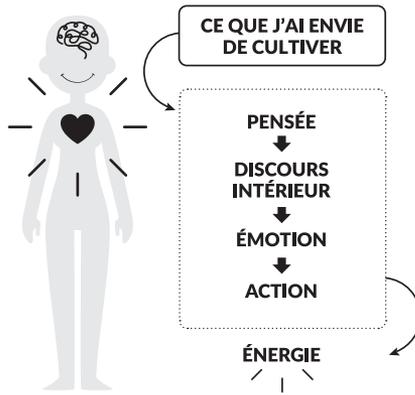
Je partagerai avec vous mes compréhensions de la vie, avec humilité et en reconnaissant que je suis toujours en cours d'évolution. J'espère que cela enrichira votre propre recherche de conscience. Je vous encouragerai à explorer vos profondeurs, à accepter et à aimer ce que vous y découvrirez, car la vie elle-même est le plus grand des cadeaux. Il nous appartient de l'élever à la plus haute expression de nous-mêmes.

Et souvenez-vous, peu importe les expériences que vous vivez actuellement, gardez à l'esprit que de la souffrance émerge la conscience.

LES CLÉS À RETENIR

- 1 | Nuit noire de l'âme:** Les périodes de perte de sens, de solitude et de désespoir sont des opportunités de transformation. Reconnaître ces moments comme des opportunités d'éveil intense, où la résistance crée une souffrance qui nous invite à réexaminer notre rapport à la vie.
- 2 | Souffrance vs résistance:** Faites clairement la distinction entre la souffrance et la résistance. La résistance est un chemin nécessaire vers la croissance, tandis que la souffrance émerge souvent de notre refus d'embrasser la vie dans toute sa réalité.
- 3 | Compréhension personnelle:** Je vous encourage à entreprendre une quête personnelle de compréhension, à vous éveiller à votre potentiel et à grandir en quête de paix, d'amour et de bien-être. Votre voyage intérieur est la clé d'une vie épanouissante.
- 4 | Éveil de la conscience:** Prenez conscience que les véritables solutions à nos problèmes résident dans notre capacité à transformer notre manière de penser et de voir le monde. C'est une invitation à éveiller votre conscience et à redéfinir votre réalité.

5 | Puissance des pensées: Prenez pleinement conscience du pouvoir immense de vos pensées. Vous avez le choix de votre réaction face aux événements de la vie. Vos pensées sont les architectes de votre réalité; choisissez-les avec sagesse et intention.



Ces points soulignent l'importance de la compréhension personnelle et de l'évolution intérieure. Ils vous invitent à voir les défis non comme des obstacles, mais comme des tremplins pour la croissance et la transformation personnelle, révélant la lumière cachée dans les ténèbres de la souffrance.

Cela aussi
CHANGERA

3

« Le changement
n'est jamais douloureux.
Seule la résistance
au changement l'est. »

| Bouddha |

C'est aussi ça la vie !



Chapitre 3

Peut-être avez-vous l'impression que j'ai beaucoup parlé de souffrance, de résistances et de pertes de sens dans la vie jusqu'à présent dans ce livre. Si vous pensez que ces mots ne vous concernent pas, détrompez-vous; ils s'adressent à chacun d'entre nous. Que votre vie soit épanouissante ou que vous traversiez une période harmonieuse, rappelez-vous que tout est sujet au changement. La quête de la vie n'est pas de s'attacher à un bonheur permanent ou de contrôler notre existence pour un confort certain, mais plutôt d'apprendre à danser avec les rythmes de la vie, à s'adapter aux changements de la vie.

Que vous soyez dans une phase difficile ou dans une période de grâce, cela ne définit pas votre valeur. Vous vivez simplement une étape de votre existence. Le sage comprend l'impermanence de toutes choses et assume la responsabilité de diriger son énergie vers ce qu'il souhaite vivre.

Au fil des ans, j'ai connu succès, abondance et joies immenses, mais j'ai aussi connu des pertes. Les périodes ensoleillées peuvent être suivies de moments nuageux. C'est le cycle de la vie.

Mes études, mes recherches et surtout mes expériences m'ont appris que je ne peux jamais contrôler entièrement ma vie. Maîtriser n'est pas synonyme de contrôler. Comme je le dis souvent à mes étudiants: « Le contrôle est une illusion, la maîtrise est un art. » Ou en langage plus familier, le « con » contrôle et le « maître » maîtrise.

Je peux apprendre à maîtriser mon esprit, mais pas à contrôler les événements de la vie. Je peux maîtriser ma posture, mes pensées, mon discours intérieur et développer ma sagesse. Je suis responsable de cultiver mon propre bonheur. Si mon bonheur dépend de la perfection

en toute chose, alors je suis voué au malheur, car je percevrai toujours un manque.

Vous connaissez ce sentiment, cette sensation au fond de vous, que quelque chose vous manque, que vous n'êtes pas à la hauteur ?

Ce livre s'adresse non seulement à ceux qui souffrent, mais aussi à ceux qui cherchent à créer une vie plus équilibrée, plus saine, plus libre et plus légère au quotidien. Ces enseignements sont là pour vous aider à élever votre conscience. Il est possible de passer de la difficulté à la sérénité et vice-versa. Si nous sommes bien préparés et conscients, même dans les tempêtes, nous choisirons notre posture avec vigilance et transcenderons les résistances du moment, ce qui nous permettra de grandir dans ce grand jeu qu'est la vie.

Aujourd'hui, je perçois une perfection dans le grand plan de la vie. Les différentes phases de notre existence, qu'il s'agisse de pertes de sens, d'expansions, de contractions, de joies ou de déceptions, sont comme les pièces d'un puzzle qui façonnent notre être. Nous sommes des œuvres d'art en constante évolution, sculptées par nos expériences, nos crises, nos succès, nos émotions, nos relations et nos projets.

Lorsqu'on prend conscience du privilège d'être en vie et qu'on réalise que nous sommes le plus grand miracle du monde, notre perception de la vie se transforme, prenant une couleur, une saveur et une direction nouvelles.

Dix-huit ans après ma « nuit noire de l'âme », cette période de souffrance et de tournant majeur, je suis rempli de gratitude pour le chemin parcouru. Cette épreuve a révélé en moi une profondeur et un potentiel que je n'aurais jamais imaginés. Bien sûr, il y a eu des moments difficiles : dépression, rejet, trahison, injustice, abandon, problèmes financiers, faillite, réorientation professionnelle, déménagement, séparation, pertes matérielles et confrontations aux jugements d'autrui. J'ai dû me réinventer et renaître de mes cendres.

Développer l'art de vivre en pleine conscience, c'est développer le dharma, comme l'a enseigné Bouddha. Le dharma est une vie harmonieuse, alignée avec les grandes lois de la nature, qui offre la possibilité d'une existence prospère et épanouie, cultivée avec attention, bienveillance et amour. Lorsque nous prenons soin de nos pensées, de notre parole, de nos actions et de nos émotions, la nature nous récompense généreusement.

« C'est aussi ça la vie » est mon troisième ouvrage. Avant celui-ci, j'ai écrit un *best-seller* jeunesse, « Reconnecte avec toi », dédié à aider les parents et les enfants à vivre en pleine conscience. C'est l'histoire de Coco et sa gang, un livre avec des enseignements accessibles pour aider les jeunes à mieux se comprendre, magnifiquement illustré par ma coauteure Martine Cédilotte.

Mon deuxième *best-seller*, « Tout est toujours parfait », s'est vendu à plus de 40 000 exemplaires à travers la francophonie et est aujourd'hui traduit en plusieurs langues. Lorsque j'ai commencé à écrire, je n'aurais jamais imaginé un tel succès.

Outre ces livres, j'ai fondé une académie de pleine conscience où j'enseigne ce que j'ai appris au cours des vingt dernières années, à travers de nombreuses formations. Je partage avec mes étudiants une sagesse unique, forgée par mes expériences personnelles et professionnelles.

À ce jour, j'ai accompagné des dizaines de milliers de personnes à travers le monde grâce à mes formations. Mes conférences, dans un style *One man show* (un mélange de croissance personnelle, de sagesse spirituelle et d'humour), font des salles combles au Québec, en France, en Suisse, en Belgique et même au Maroc, me positionnant parmi les conférenciers les plus suivis de ma génération sur trois continents.

Des centaines de milliers de personnes me suivent sur les réseaux sociaux, attirées non par des vidéos virales, mais par l'éducation vers une vie plus épanouissante et significative. Je cultive l'art de changer de perspective, redonnant le pouvoir aux individus.

Je vous partage mon parcours pour vous montrer à quel point tout peut changer, au-delà de ce que l'on pourrait imaginer. Expérimenter la misère ou la lumière n'est pas une honte, car les deux sont transitoires.

Votre situation actuelle aussi changera. Vous n'êtes plus là où vous étiez il y a vingt ans, n'est-ce pas? Ma vie aussi a changé, s'est transformée et a évolué.

La préface de ce livre a été rédigée par la personne qui a le plus impacté ma vie: mon fils, Xavier. Il y a dix-huit ans, je me sentais perdu, jugé, et rejeté. Qui aurait cru que cette crise deviendrait ma raison d'être, que mes enseignements seraient partagés mondialement et traduits en plusieurs langues?

Qui aurait imaginé que j'accompagnerais des milliers de personnes dans leur propre chemin de reconnexion? Personne, pas même moi. Tout a commencé par une crise existentielle, une perte de sens.

Cela démontre que la conscience et une vision de la vie, affinées avec le temps, peuvent mener à des réalisations extraordinaires. Qui aurait dit que mon fils, le bébé que je tenais dans mes bras, rédigerait un jour à sa façon unique la préface de mon livre où je partage ma vision renouvelée de la vie?

Qui sait, peut-être qu'un jour je rédigerai la préface d'un livre écrit par Xavier? Ou peut-être pas. Toutes les possibilités existent dans ce monde imprévisible.

Et peut-être, un jour, ce livre servira de guide précieux à mon fils ou à ma fille Éléa, s'ils traversent eux aussi leur propre nuit noire de l'âme.

C'est là toute la beauté de la vie, mes amis! Comprenez que tout ce que nous vivons actuellement, agréable ou désagréable, évoluera avec le temps.

C'est un signe de grande intelligence que de s'éduquer, comme vous le faites en lisant ce livre, pour s'outiller et s'éveiller au monde de

possibilités en nous. Il ne s'agit pas seulement de la possibilité d'acquiescer quelque chose, mais aussi de choisir la bonne posture, celle qui favorisera une vie riche de sens.

Tout est en perpétuelle transformation. Rien dans nos expériences n'est permanent: ni les succès, ni les échecs, ni la joie, ni la tristesse. Tout est en mouvement, changement et transformation. Nous devons apprendre à devenir des alchimistes de notre propre existence, à nous positionner de façon à connaître le bonheur véritable, la vitalité et la prospérité, si tel est notre désir.

Cela demande de gagner en maturité, en intelligence et en conscience pour faire des choix qui nous permettront de manifester une vie alignée avec nos idéaux, en esprit, en corps et en matière.

Êtes-vous prêt à devenir un véritable alchimiste de votre vie et à transformer le plomb en or ?

Si la réponse est oui, alors je vous invite à comprendre cette vérité fondamentale au plus profond de votre être: **Cela aussi changera.**

LES CLÉS À RETENIR

1 | Impermanence de la vie: Comprenez que tout dans la vie est éphémère, que ce soit les moments de joie ou de souffrance. Ces phases ne définissent pas qui vous êtes. Embrassez l'impermanence comme un rappel de notre nature véritable, fluide et en constante évolution.

2 | Maîtrise vs Contrôle: Sachez que maîtriser votre vie ne signifie pas la contrôler. La maîtrise est l'art de naviguer avec sagesse dans les courants de l'existence, tandis que chercher à contrôler chaque aspect est une quête illusoire et épuisante.

3 | Importance de l'adaptabilité: Apprenez à danser au rythme des changements de la vie. Cultivez la flexibilité et l'adaptabilité. Prenez en charge votre bonheur, non pas en fixant des conditions immuables, mais en vous adaptant gracieusement aux mouvements perpétuels de l'existence.

4 | Évolution personnelle: Reconnaissez que votre situation actuelle n'est que temporaire. Chaque crise, chaque défi est une opportunité de grandir, de se transformer et de s'épanouir. C'est dans les moments de changement que nous trouvons nos forces les plus profondes.

5 | Apprécier chaque phase de la vie: Comprenez que chaque période de la vie, des plus joyeuses aux plus difficiles, façonne qui vous êtes. Chaque expérience contribue à votre croissance et à votre épanouissement personnel. Acceptez et appréciez chaque phase comme une partie essentielle de votre parcours.

Ces points soulignent l'importance de l'adaptabilité et de la compréhension de l'impermanence, vous invitant à voir chaque changement et chaque phase de la vie non comme une fin en soi, mais comme un passage vers une compréhension plus profonde de soi et un développement personnel continu.



Table DES MATIÈRES

Préface	05
Introduction	07
Chapitre 1 Observez la vie et faites des liens	11
Chapitre 2 De la souffrance émerge la conscience	19
Chapitre 3 Cela aussi changera	25
Chapitre 4 L'espoir d'une vie meilleure	33
Chapitre 5 Attention à la mouche	39
Chapitre 6 Cessez de rejeter la vie	49
Chapitre 7 La sagesse des grains de poivre	59
Chapitre 8 Vous êtes le maître de votre posture	67
Chapitre 9 C'est ce qui manque à la vie qui lui donne son sens	77
Chapitre 10 L'égo, c'est aussi ça la vie	95
Chapitre 11 L'anxiété, les étiquettes et les résistances	105
Chapitre 12 L'aveugle et la montagne	123
Chapitre 13 L'équation maître	133
Chapitre 14 Responsable, mais pas coupable	149
Chapitre 15 Soyez à la fois l'œuvre et le créateur	159
Chapitre 16 Dieu est la vie	169
Chapitre 17 Faites comme si vous l'aviez et vous l'aurez	187
Chapitre 18 Les 4 facteurs qui influencent l'énergie	201
Chapitre 19 Accueillir ce qui est	223
Chapitre 20 Mettre le corps à la bonne place	243
Chapitre 21 L'alignement	257
Chapitre 22 Les lois de la nature	273
Chapitre 23 Du rêve à la réalité	307
Conclusion	337
Remerciements	349

C'est aussi ça la vie!

L'auteur *best-seller* du livre à succès « Tout est toujours parfait! » vous présente sa nouvelle œuvre, une invitation à embrasser la diversité et la richesse de la vie. Dans « C'est aussi ça la vie! », François Lemay révèle que se réaliser pleinement ne se limite pas à une seule façon d'être, de penser et d'agir, mais à une infinie possibilité de nuances et de perspectives différentes de la vie. Puisant des leçons de la nature grâce au biomimétisme, chaque anecdote dévoile des perles de sagesse, illuminant notre perception de la vie. François Lemay partage des outils concrets et des histoires percutantes pour rendre cette philosophie accessible et tangible pour tous.

Notre manière d'évoluer dans ce monde moderne conduit fréquemment à l'isolement, à l'épuisement et, inévitablement, à une perte profonde de sens. Mais ici, François nous invite à prendre de la hauteur et nous rappelle que chercher du sens est au cœur de l'expérience humaine et que bien souvent, de la souffrance naît l'éveil de la conscience.

« C'est aussi ça la vie! » est le guide pour ceux qui cherchent une boussole dans ce voyage qu'est la vie. Un voyage introspectif et spirituel, touchant le corps, l'esprit et l'âme, ce livre est un rappel puissant que nous sommes, en essence, le plus grand miracle du monde. Plongez dans cette œuvre magistrale et redécouvrez la beauté de la vie à travers les yeux d'un maître conteur et guide. « C'est aussi ça la vie! » est bien plus qu'un livre, c'est une expérience.



FRANÇOIS LEMAI

Auteur, coach et conférencier international,
fondateur de l'Académie Pleine conscience.

François est aujourd'hui reconnu comme étant un chercheur et vulgarisateur des enseignements de la pleine conscience. Il est aussi l'auteur du *best-seller* « Tout est toujours parfait! » qui s'est écoulé à plus de 40000 exemplaires. Il accompagne, à travers son Académie Pleine conscience, des milliers d'étudiants des 4 coins de la planète à vivre une vie plus harmonieuse afin d'être en phase avec le vivant.

Véritable *leader* de conscience, ses enseignements aident à comprendre et libérer les mécanismes de souffrance ainsi qu'à développer ce précieux sentiment de pleine réalisation.

Il parcourt aujourd'hui le monde avec ses conférences et séminaires afin de partager ses découvertes dans un style simple, humoristique, accessible et extrêmement percutant.

ISBN 978-2-920932-94-4



9 782920 932944