

PÉNÉLOPE NAZZARI

# *J'ai changé de vie*



SMILE BOOK  
EDITION

Collection « Et si... ? »

Ce livre n'existerait pas sans Laurent Nazzari, mon mari, mon ami.

*Cette version illustrée en particulier lui doit tout..*

*Il est parti du manuscrit original et a contacté les personnes que les anges ont mis sur sa route pour ce résultat qui m'a touchée au-delà des mots.*

*Merci à vous trois, Laurent, Anne et Lou, merci pour tout.*

**Smile Book Edition – [www.smilebookedition.com](http://www.smilebookedition.com)**

© 2017 Pénélope Nazzari – [www.penelopenazzari.com](http://www.penelopenazzari.com)

*Seconde édition, Mars 2017*

D'après le manuscrit original "Comment j'ai changé de vie en trois ans",

diffusé en 2014 sous le nom de Pénélope Marchandise.

*Tous droits réservés pour tous pays. Dépôt légal : Mars 2017*

ISBN : 978-1-944457-29-7

Illustrations : Anne Rouvin – <http://larouvin.canalblog.com>

Conception graphique : Lou Beernaerd

PÉNÉLOPE NAZZARI

# *J'ai changé de vie*

MODE DE VIE, ALIMENTATION, SANTÉ, ÉCOLOGIE, TRAVAIL,  
CONSCIENCE, ÉNERGÉTIQUE, PLACE DANS LE MONDE,  
CONNAISSANCE DE SOI, AMOUR ET JOIE...  
ET SI TOUT ÉTAIT LIÉ ?



SMILE BOOK  
EDITION



Collection « Et si ? »



*À la Lumière,  
à la Vie,  
au Soleil et à la Terre,  
à l'Amour...  
Et à Laurent.*

*« Fie-toi à tes ressentis,  
en écoutant tes ressentis tu ne peux pas te tromper. »  
• Xanor, été 2013*

# Sommaire

Préface. . . . .	8
Introduction . . . . .	11
Présentation. . . . .	13
«Changer de vie»? . . . . .	19
Et ça emmène où ce chemin? . . . . .	21
La puissance des normes et la force des habitudes . . . . .	25
Nos choix sont-ils vraiment les nôtres? . . . . .	25
Faire ses propres choix, pas ceux des autres . . . . .	28
Un mot sur la télévision. . . . .	29
Nous ne pouvons voir que ce que nous connaissons . . . . .	31
La valeur des choses . . . . .	33
Une notion subjective, culturelle et contextuelle . . . . .	33
Quelques clés pour des choix éclairés . . . . .	37
Le point de départ : un déclic pas toujours conscient . . . . .	41
Les étapes . . . . .	43
Prise de conscience . . . . .	43
Observation . . . . .	46
Premiers changements. . . . .	48
Ajustements et yoyo éventuel. . . . .	52
Pérennisation et transmission . . . . .	52
Un peu perdu? . . . . .	55
La trousse de base . . . . .	61
La puissance de l'esprit . . . . .	61
L'importance du discernement . . . . .	63
Apprendre à se connaître . . . . .	65
De quoi sommes-nous constitués? . . . . .	67
La joie est le moteur. . . . .	70
«Il en faut peu pour être heureux...» . . . . .	73
Les lois de l'Univers. . . . .	75
Les incontournables pour revoir le quotidien . . . . .	81

La question du regard .....	86
Les à-côtés qui changent tout : au-delà du matériel .....	91
...côté mode de vie .....	91
...côté santé, énergétique, équilibre de vie .....	100
...côté «invisible» .....	104
L'alimentation, un vaste sujet .....	113
Outils pratiques pour prendre du recul et se situer .....	123
Notre place dans le monde .....	127
L'amour, solution à tout .....	131
Les aides sur le chemin : vous n'êtes pas seul .....	133
Évolution du budget .....	137
Les limites encore à dépasser .....	141
Pour aller plus loin... ..	147
En cours, en construction, en projets .....	151
2014 .....	157
Liens utiles et sympathiques .....	158
Pour suivre mes aventures .....	158
Les incontournables à mes yeux .....	158
Pour changer son regard sur le monde .....	159
Côté matériel .....	161
Revoir sa façon de consommer .....	162
Des mouvements et réseaux qui font leur part .....	164
Banque et épargne .....	165
Quelques livres qui m'ont ouvert bien des portes .....	166
Des vidéos qui aident à élargir l'esprit .....	169
Ces magazines qui sortent des sentiers battus .....	171
De belles adresses sur le bord du chemin .....	173
Annexe .....	175
Pour me contacter .....	179
Remerciements .....	181

# Préface

Si j'avais lu un tel ouvrage il y a quelques années, au mieux je l'aurais refermé (selon les périodes par manque d'intérêt, ou plus tard les larmes aux yeux) en me disant que c'était bien gentil mais trop loin de ce que je vivais moi-même pour que cela puisse m'arriver ; au pire sur certaines parties du livre j'aurais pu qualifier l'auteur de « barrée », « allumée », « illuminée » et catégorisé tout cela dans une de mes cases intérieures « n'existe pas », « trop loin de ce que je connais », ou encore (sûrement inconsciemment) « danger : en contradiction avec ce sur quoi j'ai construit mes bases, on met de côté pour plus tard »...

C'est en partageant mon expérience, et particulièrement en rédigeant ce texte, que je me rends compte de mon évolution. La plus flagrante partie ayant eu lieu sur trois années, entre 2010 et 2013, point central de ce partage.

Certains points, comme les habitudes de consommation (consomm'ation dit-on aujourd'hui avec raison), avec une prise de conscience de mes achats au-delà des notions envie-besoin/qualité-prix, ont été maturés pendant des années sans changement notable, pour enfin être mis en pratique très facilement et rapidement au bout de trois ans. D'autres comme l'abandon du soutien-gorge ou la reconnexion à la nature me sont littéralement tombés dessus suite à une rencontre, un film ou une lecture, et se sont imposés en quelques semaines. D'autres encore (comme des changements successifs et conséquents dans l'alimentation ou l'hygiène de vie) ont tellement bougé de choses en moi et renversé mes croyances initiales que je n'ai pas fini d'en faire le tour...

Durant l'année qui a suivi, j'ai particulièrement partagé, échangé, discuté sur les différents « changements » que j'ai vécu, avec



des personnes qui me connaissent de très longue date comme avec les nombreuses personnes rencontrées sur cette nouvelle route. J'ai aussi reçu de nombreux témoignages suite aux articles que j'ai publiés. J'ai ainsi pu me rendre compte à quel point mon expérience n'était pas isolée, qu'elle était finalement très commune et reproductible, que des personnes de plus en plus nombreuses me rapportaient se retrouver (mot pour mot ou dans les grandes lignes selon les cas) dans ce que j'écrivais, tandis que de nombreuses autres aspiraient à de tels changements et/ou s'inspiraient de mes partages pour se lancer.

Certains points peuvent sembler évidents, d'autres peuvent paraître inconcevables en première lecture. Je dois donc bien préciser que je suis passée par là, mais pour expérimenter tout ce que je décris ici et me rendre compte à quel point cela en valait la peine, il a bien fallu qu'une première personne m'en parle un jour, sème une graine dans le terreau que j'avais – ou non – commencé à préparer intérieurement, et que cela me revienne aux oreilles ou aux yeux jusqu'à ce que mon esprit accepte *a priori* l'idée... Au moins suffisamment pour me renseigner plus sur le sujet ou tenter directement l'aventure.

Ce texte se base sur mon expérience (c'est la seule chose dont je puisse parler en toute connaissance de cause), tout en intégrant la dimension plus large que j'ai pu visualiser grâce à tous ces partages. *Je vous invite à écouter ce qui résonne en vous*, à prendre ce qui vous parle et laisser le reste, à vous documenter sur ce qui vous interroge, et surtout à faire votre propre expérimentation, car c'est la seule chose qui vous permettra de valider intérieurement ce que vous aurez pu – comme moi – lire ou entendre sur votre parcours.

*Je vous souhaite une belle lecture, et puissiez-vous trouver dans ces lignes quelques inspirations qui vous parleront et vous aideront sur votre chemin, quel qu'il soit à l'heure actuelle...*



*Apprendre à écouter à l'intérieur ce qui sonne juste,  
et décoder les signes, plus ou moins faciles à comprendre,  
que nous transmettent notre corps ou notre petite voix.*

# Introduction

Pour résumer ce que la vie a cherché à m'apprendre pendant toutes ces années, je pourrais sans problème dire : apprendre à écouter mes ressentis, puis à leur faire confiance. Les ressentis internes, cette fameuse «*petite voix*», l'intuition, le sixième sens, la guidance. Ce que l'on peut sentir comme une chaleur dans le thorax quand on se sent regardé avec amour (quels que soient les mots qui accompagnent le regard), ou comme un pincement, une contraction désagréable quand on s'apprête à faire quelque chose qui ne nous réussira pas... Les exemples sont aussi nombreux que les situations, ma vie me l'a montré sous toutes les formes possibles. Mais dans tous les cas, c'est un apprentissage qui se fait par l'expérience, par l'écoute de soi, par le développement d'une attention au moment présent... Je pense que c'est l'un des apprentissages majeurs que l'être humain doit se réapproprier de nos jours, apprendre à écouter à l'intérieur ce qui sonne juste et à décoder les signes plus ou moins faciles à comprendre que nous transmettent notre corps ou notre petite voix. Alors plus aucune manipulation ne peut exister, et nous ne pouvons plus faire de mauvais choix. Car les mauvais choix n'existent pas en tant que tel ! Tout est source d'apprentissage et la vie remettra toujours devant nous de quoi avancer sur des priorités qui nous échappent souvent. Les schémas se répètent, les rencontres se ressemblent... Difficile de trouver du sens et donc d'accéder à une joie de vivre durable tant que nous n'avons pas compris que le seul guide est à l'intérieur de nous, que c'est là que se trouvent toutes les réponses... Les dernières générations ont rarement appris cela dans leur enfance... Puisse la situation être tout autre pour celles à venir. Ceci étant, même si je me rends compte à présent qu'il s'agit sûrement du pivot central de ce livre, ce n'en est pas spécifiquement le sujet donc revenons au commencement.



# Présentation

En 2010, ma vie a changé du tout au tout. J'ai fait certains choix, d'autres se sont imposés. J'ai « guidé » certains de mes pas par des souhaits et recherches faits plus ou moins longtemps auparavant, et d'autres pas m'ont été imposés par la vie.

Dans tous les cas j'ai fait comme un saut dans une nouvelle dimension, posé les premières briques concrètes d'une « nouvelle vie » cette année-là. Les évolutions sont allées crescendo, un changement en entraînant un autre, une prise de conscience succédant à une autre, un regard qui se renouvelait – et se renouvelle toujours – sans cesse, et autant de découvertes que de recherches accumulées.

Pour résumer, on pourrait dire qu'il y a quelques années je vivais dans un monde de : surconsommation, d'achats de compensation, une société du tout jetable (même si la notion de recyclage avait été intégrée – quand cela ne demandait pas trop d'effort – dans mon quotidien familial), de cartésianisme qui ne croit que ce qu'il voit, d'autruches qui mettent la tête dans le sol pour ne pas voir ce qui leur fait trop peur, avec pour ancrage des phrases comme « *il faut bien mourir de quelque chose* », des croyances très fortes sur à peu près tous les sujets... Ce qu'on m'avait enseigné à l'école comme dans ma famille, ou ce qui m'avait été dit par des « professionnels » – médecins, scientifiques... – constituait ma réalité et il était difficilement concevable que ce soit autrement. Bien qu'ayant reçu une partie d'enseignement catholique, je n'étais pas baptisée et avais fini par évoluer vers un total athéisme (du type « *poussière tu es, poussière tu deviendras* », avec l'idée relativement acceptée au fil des ans que nous sommes sur Terre par un hasard de l'évolution et qu'à notre mort tout s'arrête pour nous...).

J'alternais donc des périodes assez joyeuses avec des périodes plus ou moins dépressives. Je voyais bien dans ces périodes que quelque chose n'allait pas dans ce monde, *comme si je n'étais pas faite pour vivre sur cette planète*, que je ne voyais pas où cela menait et à quoi ça servait, et puis je finissais par reprendre pieds en apparence, repartir au gré d'un nouveau passe-temps ou de nouvelles rencontres... J'y pensais, puis j'oubliais. Je n'avais alors pas du tout conscience que je pouvais changer ce que je vivais, que je pourrais expérimenter tout autre chose et que c'était moi – et moi seule – qui étais responsable de ce que j'allais être amenée à vivre par la suite.

Heureusement pour moi, mes rêves étaient plutôt sympathiques, et quand j'ai commencé à mettre en place concrètement les premiers changements qui me semblaient prendre de l'importance année après année (acheter des produits biologiques et me renseigner sur leur provenance, prendre en compte mon « empreinte écologique », arrêter d'acheter et d'utiliser des produits aussi nocifs pour l'environnement que pour moi...), cela a débloqué beaucoup de choses et engendré bien plus de changements que ce que j'aurais pu croire au départ.

Le choix du bio a par exemple entraîné la redécouverte des saisons, le goût des fruits et légumes, et l'aspect global de mes achats en a été transformé (éthique, équitable, local quand c'était possible). Cela m'a préparée sans que je ne m'en rende compte à devenir végétarienne, ce qui s'est fait tout seul en une année alors que j'étais une « vraie carnivore », et m'a fait m'interroger et me documenter sur de multiples sujets qui ont eux-même généré d'autres changements dans mon mode de vie.

Globalement on peut dire que selon les cas j'ai connu deux types de démarches :

- *soit commencer par une idée venue de l'extérieur*, suivie de recherches pour mieux comprendre et ressentir qu'il était





*Je vivais dans un monde de surconsommation, d'autruches qui mettent la tête dans le sol pour ne pas voir ce qui leur fait trop peur.*

important pour moi d'aller dans cette voie, et enfin arriver à l'expérimentation et la validation (ou non) de l'expérience. C'est le cas d'une grande partie des changements de type consommation, écologie, mode de vie...

*• soit - sur des sujets qui étaient absents de ma « base de donnée interne », de mon quotidien - j'ai d'abord vécu les expériences, été dans le ressenti intérieur (sans pouvoir le partager autour de moi dans un premier temps), puis j'ai rencontré les personnes et les lectures qui m'ont fait comprendre que je n'étais pas folle et que ce que je vivais était parfaitement connu et documenté*

(mais assez peu en France et en Occident)... Il s'agit dans ces cas-là principalement de tout ce qui est d'ordre énergétique, spirituel ou ésotérique.

Bref, de changements en transformations, d'évolutions en métamorphoses, de compréhensions en expansions de conscience, j'ai vécu pas mal de choses et j'ai eu besoin de les partager. J'ai commencé par répondre aux questions autour de moi (*pourquoi tu...? mais tu n'as pas peur de...? mais comment tu...?*) puis à partager sur un réseau social bien connu les articles qui me parlaient le plus ainsi que mes trouvailles et expériences diverses.

À force d'encouragements et de remerciements j'ai fini par en venir à écrire de plus longs articles, grâce à une opportunité



*Prendre en compte mon " empreinte écologique ".*



de partage sur le site *Terra Eco*<sup>1</sup>. Certains articles ont bénéficié d'un nombre de lecteurs et de partages dépassant tout ce que j'aurais pu imaginer, ce qui m'a fait franchir le pas suivant : continuer à transmettre sur différents médias mes expérimentations et tout ce qui les entoure à ceux qui cherchent, qui se questionnent, qui ne savent pas par quoi commencer, et à tous les curieux qui passeront par là ! :)

Je peux conclure cette présentation en affirmant que ***oui, ma vie a réellement changé en trois ans***. Oui, j'en suis en grande partie responsable même si je sais aussi à quel point j'ai été guidée, aidée, accompagnée dans le visible et l'invisible sur mon chemin : j'ai été attentive aux signes, aux synchronicités, j'ai saisi les opportunités et réfléchi avec mon cerveau autant qu'avec mon cœur pour faire face aux choix qui m'ont été présentés. J'ai souvent agi par instinct tout en m'étant juste assez renseignée pour avoir une idée d'où je posais les pieds. J'ai laissé le temps agir quand c'était nécessaire, et j'ai réagi quand la situation s'enlisait...

***Quoi qu'il en soit grâce à tout cela, à ce « travail intérieur », j'ai réduit l'écart qui se creusait en moi depuis l'enfance entre la vie telle que je la concevais et ce que je vivais dans « la réalité ».*** J'ai ainsi découvert de nouveaux horizons, réconcilié mon cœur et mon cerveau, j'ai peu à peu remodelé sans m'en rendre compte tout ce qui constituait mes bases, mes repères. J'ai eu l'impression de désapprendre plus ou moins en quelques années tout ce que j'ai appris pendant les trente années qui ont précédé. Et plus j'ai appris à me connaître, plus j'ai ouvert mon esprit, plus j'ai osé aller vers ce qui m'appelait en délaissant ce qui ne me correspondait plus, plus j'ai découvert des choses que je n'aurais pu imaginer sur ce chemin : de la joie, de l'amour, du bonheur, de la fluidité, de l'épanouissement...

.....

1/ *Ce qui a donné naissance à un premier blog : [www.terraeco.net/blog/etsi.html](http://www.terraeco.net/blog/etsi.html)*



*J'ai osé aller vers ce qui m'appelait  
en délaissant ce qui ne me correspondait plus.*

# « Changer de vie » ?

Tout d'abord, qu'est-ce que cela veut dire « *changer de vie* » ?

Il s'agit d'un concept très à la mode, et ce n'est pas pour rien. Rares sont ceux<sup>2</sup> qui considèrent dans le monde actuel que leur vie leur correspond, qu'elle ressemble à ce dont ils rêvent, ou qu'elle soit en accord parfait avec leurs valeurs profondes.

La cohérence entre nos aspirations et ce que la société attend de nous, entre ce que nous souhaitons vivre et ce que nous vivons, entre notre vision d'enfant et notre regard d'adulte, est bien souvent très fluctuante. Nous aspirons tous à une vie meilleure, mais chacun aura sa vision du meilleur.

Et pourtant. Chacun sa vision ? Ne serait-ce pas plutôt que chacun adapte consciemment sa vision intérieure au monde dans lequel il évolue ? ***Si l'on regarde derrière, on retrouve souvent les mêmes désirs, les mêmes envies, et un point commun : être heureux.*** Sauf que techniquement, quand on souhaite « *être heureux* », on l'est rarement déjà au quotidien. Il est évident qu'on nous a bien appris enfant que l'on ne « peut pas » être heureux tout le temps. Ce serait trop facile...

Et si nous imaginions un instant que cela soit possible ? Si être heureux ce n'était pas tout simplement enlever les couches, les masques, les entraves, tout ce qui nous éloigne de ce à quoi nous aspirons, de ce dont nous rêvons ? Si notre vrai moteur était tout simplement la joie, et que ce guide précieux nous montrait le chemin à suivre ? Êtes-vous prêts à aller voir ce qui

.....  
*2/ Je parlerai ici en majorité des Français puisque c'est là que j'ai passé la plus grande partie de ma vie jusqu'ici, mais après les multiples rencontres et lectures que j'ai faites, cela semblerait être un constat qui ne s'arrête pas aux frontières et concerne une majeure partie de la population des pays d'Occidentaux.*

se trouve derrière votre vie? Qu'est-ce qui vous fait vous lever le matin? Qu'est-ce qui vous tient debout, vous pousse à avancer? Savez-vous où vous allez? Et pour y trouver quoi?

Chacun aura une réponse personnelle à ces questions, mais en résumé c'est tout simple : si votre vie aujourd'hui ne correspond pas à ce dont vous rêvez, si vous ne vous sentez pas heureux, en joie, au point d'en remercier la vie instant après instant, si vous avez l'impression que vos «valeurs» et votre quotidien ne sont pas en cohérence, alors c'est le bon moment pour commencer à «changer de vie»... Un chemin différent pour chacun avec des étapes souvent similaires, et au bout du chemin: vous-même dans toute votre splendeur rayonnante d'être humain qui s'est retrouvé!



*Le choix du bio a par exemple entraîné la redécouverte des saisons.*

# Et ça emmène où ce chemin ?

Les bénéfices de base sont rapides à voir et à avoir : des économies, la fierté de se sentir en accord avec ses valeurs et plus proche de ses idéaux, une simplicité retrouvée dans le sens où l'on consomme selon nos envies et plus selon ce que la société nous dicte ou selon le regard des autres, la possibilité d'apprendre énormément et de se sentir responsable et satisfait de nos choix, le sentiment très fort de pouvoir se réapproprier sa vie et de ne plus la subir.

Ensuite viennent d'autres bénéfices qui n'étaient pas forcément prévisibles mais qui font toute la différence, allant de la joie de vivre au sentiment de connexion, d'harmonie avec le monde qui nous entoure, une créativité qui peut se débrider, le sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que nous, ce qui permet de se sentir heureux et de voir la vie sous un tout autre jour... Entre les deux tout est à expérimenter, tout est possible et dépend du chemin sur lequel on s'aventure.

Au départ, on emprunte ce chemin par nécessité, parce qu'on a besoin de changer quelque chose dans notre vie, sans trop savoir où ça va nous emmener. Et plus on avance, plus on découvre des facettes, des conséquences inattendues, un pas en entraînant toujours un autre comme si on avait mis le doigt dans un engrenage. Et plus on regarde le paysage, plus on le trouve beau. *Plus on passe d'étapes, plus c'est facile et plus la joie s'installe au quotidien.*

Tout finit par prendre sens, les pièces du puzzle s'assemblent et on peut enfin admirer le résultat, avec la joie de voir le chemin

LA SUITE SUR <http://smilebookedition.com>