



**Bonus**

*Journal de bord... Extraits*

**DANS LES COULISSES  
D'UNE COACH  
POLITIQUE**

VÉRONIQUE JACQUEMOUD

# *Table des* **MATIÈRES**

*01* **REGARDER LE MONDE AUTREMENT**

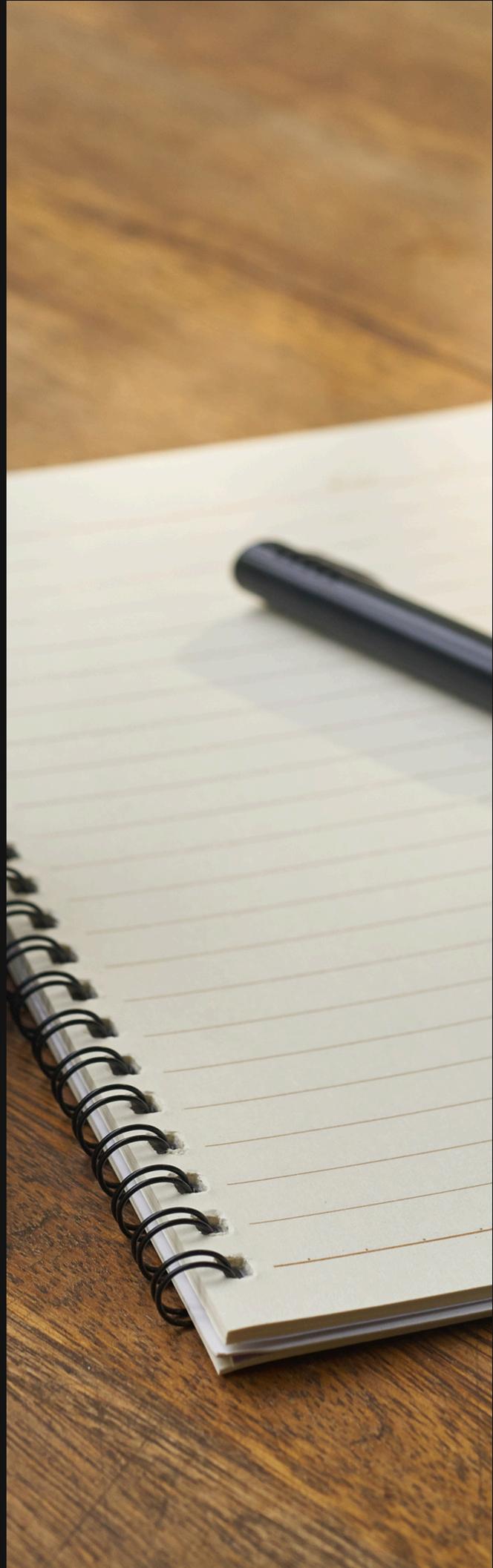
*02* **L'EGO : AMI OU ENNEMI ?**

*03* **REDEVENIR PROPRIÉTAIRE DE MA VI**

*04* **UN MONDE EN ÉVEIL**

*05* **LES NOUVEAUX LEADERS**

*06* **REVENIR CHEZ SOI**





## **LONGTEMPS J'AI CRU AUX ILLUSIONS QUI M'ONT ÉTÉ INCULQUÉES.**

Même si au fond de moi, quelque chose me faisait douter de toutes ces parades pour paraître. Je trouvais vraiment « étranges » les personnes qui semblaient s'enorgueillir d'un pouvoir, d'un statut, d'un titre, ou d'un diplôme supérieur. Certaines tentaient même d'en abuser.

Et plus je fréquentais les personnalités de pouvoir, à l'université d'abord, puis dans le monde politique et économique, et plus elles me touchaient. À tel point que je me suis souvent dit qu'en fait, c'était moi l'étrangeté !

Jusqu'au jour où, grâce à la vie, je me suis mise à son écoute pour entendre la mélodie de son enseignement. Alors, je me suis mise à écrire un journal.

*Véronique*



# NOTE : REGARDER LE MONDE AUTREMENT

---

Ce matin encore, je sens cette urgence silencieuse en moi : revoir la manière dont je vis, dont je regarde le monde et dont je prends mes décisions. Ce n'est pas récent en réalité. Depuis quelque temps, des événements de ma vie me poussent doucement dans cette direction. Un peu comme si chaque épreuve – la séparation, les tensions familiales, les défis financiers – me glissait à l'oreille : tu fais partie de ce monde ; choisis-tu d'être une partie du problème ou de la solution ? Cette question résonne en moi plus fort chaque jour, et je ne peux plus l'ignorer.

Je me surprends à réaliser que mes problèmes – pour lesquels j'ai si longtemps blâmé l'extérieur – me parlent de moi. Comme si j'avais besoin de chaque situation, aussi difficile soit-elle, pour me recentrer. Revenir à ce qui compte vraiment. Arrêter de croire que le bonheur viendra de l'extérieur, mais commencer par moi. D'ailleurs, tout en moi semble réclamer cette attention, cette écoute, comme un rappel pour ne pas m'oublier dans les attentes d'autrui.

# NOTE : L'ÉGO : AMI OU ENNEMI ?

---

J'ai commencé à voir les mécanismes de mon ego se dérouler, pièce par pièce. Il est là, presque toujours, à jouer le protecteur, le conseiller, mais aussi le saboteur. Je me rends compte qu'il prend les commandes dès que je suis blessée, ou qu'on vient toucher à une de mes failles. C'est lui qui réagit avec force, qui veut tout contrôler, qui se referme sur des certitudes pour m'éviter la peur, ou l'inconfort du changement.

Je vois enfin ce qu'il m'a fait ignorer : la vraie confiance, celle qui vient de l'intérieur, et qui est là depuis toujours. Elle n'attend que moi, pourvu que je lâche un peu ce besoin de tout contrôler. Peut-être que ce n'est pas le monde autour de moi qui doit changer en premier, mais mon regard, ma façon de l'appréhender ?

# **NOTE : REDEVENIR PROPRIÉTAIRE DE MA VIE**

---

Cette idée me touche profondément : reprendre possession de ma vie. Apprendre à ne plus dépendre des autres pour me valider. C'est un chemin étrange, car il est fait de pertes – perdre les attentes, les illusions, mais aussi de gains, car chaque jour me rapproche de ma liberté intérieure. Cette confiance, celle que je sens grandir au fond de moi, me libère peu à peu des peurs du regard des autres. Elle m'offre ce dont j'ai besoin : croire en moi, retrouver le goût de mes rêves, me reconnecter à l'essentiel.

C'est un chemin aussi excitant qu'exigeant, mais en même temps, je sais que je veux aller au bout. Ce rêve de liberté vaut bien quelques détours et efforts, même s'ils me font hésiter, parfois.

# **NOTE : UN MONDE EN ÉVEIL**

---

J'ai le sentiment que je ne suis pas seule dans cette quête. Nous sommes nombreux à ressentir, en silence ou à voix haute, ce besoin de se retrouver, de faire naître quelque chose de vrai en soi. Ce n'est plus seulement moi, Véronique, avec mes doutes et mes envies de sens. C'est le monde autour de moi, en quête d'authenticité, d'un peu de vérité au milieu de l'agitation. Chaque jour me fait comprendre qu'être plus présent, plus conscient, plus simple, est en soi un acte de guérison.

Ce monde-là, un monde plus ouvert, plus éveillé, pourrait bien commencer en chacun de nous, à travers chaque petit acte, chaque prise de conscience. Pour moi, chaque jour est une chance de le ressentir un peu plus.

# NOTE : LES NOUVEAUX LEADERS

---

Je ressens ce besoin de dire à ceux qui hésitent que nous avons tous quelque chose à offrir. Que cette quête, ce chemin vers une vie plus vraie, est une aventure à partager. J'aimerais que chacun de nous puisse apporter sa lumière, sa voix. Que ceux qui le souhaitent, les penseurs, les artistes, les citoyens conscients, les élus ouverts, osent dire qu'un autre monde est possible, et qu'il commence par l'intérieur. Aujourd'hui, j'écris ces lignes pour ne pas oublier. Parce que nous sommes bien plus que nos histoires personnelles, et que quelque chose de beau nous attend. J'ose enfin imaginer que, moi aussi, je peux contribuer, en commençant par libérer mes propres chaînes. Et qu'en me libérant, je libère un peu du monde.

# **NOTE : REVENIR CHEZ SOI**

---

En écrivant tout cela, je me dis que le chemin semble long. Parfois intimidant. Mais quel cadeau de pouvoir, enfin, me demander ce qui compte vraiment ! Suis-je prête à donner de moi pour ça ? Suis-je prête à laisser aller ce qui ne sert plus pour aller vers ce qui fait du sens ? Je réalise que tout repose sur une seule chose : le courage de revenir chez moi, d'oser être, d'apprendre à m'aimer dans ce que je suis et à m'ouvrir à ce que la vie peut m'apporter.

Je termine ici, mais avec une étrange sérénité : un monde nouveau est peut-être en train de naître. Et si je peux y contribuer, même par mes doutes, alors je sais que le chemin en vaut la peine.

# *Merçi*

# **POUR VOTRE LECTURE**

Retrouvez-moi



**MAISON-DES-LEADERS.FR**  
**LES-DIVERGENTES.COM**  
**CONTACT@VERONIQUEJACQUEMOUD.COM**

