

matras

bouillottes

bonheur

Sabrina Debusquat

Introduction

Dans ce merveilleux ouvrage, vous allez apprendre comment boire un litre de jus de légumes par jour, vous lever une heure plus tôt le matin et suivre mes conseils à la lettre va rendre votre vie formidable...

Si vous avez pris cette phrase au sérieux, c'est qu'il était temps que vous tombiez sur un livre comme celui-ci !

Emploi peu épanouissant, flux d'informations incessant, consommation devenue notre principale activité... Le constat est alarmant : la plupart d'entre nous sont tout simplement épuisés et malheureux. La quête du bonheur et de la santé est devenue un nouveau marché économique dans lesquels coaches, spécialistes du développement personnel et gourous de l'alimentation-santé suggèrent des « méthodes » aux injonctions parfois stalinienne. Dans ce flot incessant de recommandations contradictoires, angoissantes et souvent coûteuses nombreux sont ceux qui abandonnent : encore plus perdus et découragés qu'auparavant.

Métro, boulot...bonheur a été écrit pour répondre à ce désespoir contemporain. S'inspirer, découvrir, se documenter sont des jalons précieux et essentiels à l'évolution de chacun. Mais avec le développement du « marché du bien-être » ils sont un peu trop nombreux ceux prêts à vous offrir sur un plateau des solutions toutes faites à l'ensemble de vos maux.

Vous vous dites que personne, surtout pas vous-même, ne croit au remède miracle ? Alors pourquoi adoptez-vous le dernier régime alimentaire à la mode pour retrouver en deux mois une silhouette de rêve ? Pourquoi vous transformez-vous en caricature sans spontanéité ni sincérité en appliquant à la lettre les préceptes du dernier livre de développement personnel que vous avez lu ? Que faites-vous d'autre, à ce moment-là, si ce n'est chercher désespérément une solution à l'un des maux qui affligent votre corps et notre esprit ? Que faites-vous d'autre, si ce n'est vous mentir à vous-même ?

In fine vous ne parvenez jamais à appliquer ces modes de vie qui ont l'air de rendre ceux qui en font la promotion tellement heureux. Se lever aux aurores pour « mieux profiter de sa journée », noter chaque jour une pensée positive dans un carnet, s'imposer des mono diètes de raisin ou se persuader que vous n'êtes pas un être « accompli et spirituel » s'il vous arrive parfois de ressentir de la colère... il y a toujours un moment où vous trouvez que tout cela devient une contrainte. Votre démarche, à la base positive, se transforme en parcours du combattant.

Vous êtes désemparé par ces multiples écoles de pensées. Les uns prescrivent de faire ceci, les autres cela et vous, au final, vous ne savez plus que croire.

Beaucoup vous disent de mettre vos pensées de côté, pour mieux les écouter. Certains vont jusqu'à tenter de vous faire croire qu'il n'y a que leur solution qui puisse vous apporter des réponses, qu'ils vont vous guider, qu'ils « savent mieux ». Vous en ressortez encore plus mal, encore plus perdu.

De nos jours, l'adage « métro, boulot, dodo » pourrait être remplacé par « métro, boulot, bonheur » tant nous courons après une certaine idée du bonheur pendant que notre vie nous passe sous le nez.

Au fond, d'ailleurs, vous le savez. Vous remarquez bien que, malgré toutes vos tentatives, malgré vos lectures, vos stages, vos « nouvelles habitudes » rien ne change.

Alors, peut-être avez-vous attrapé ce virus contemporain qui consiste à afficher des signes extérieurs de bonheur pour mieux jeter une pelletée de terre sur ce qui ne va pas ?

Quoi qu'il en soit, nos existences sont ainsi faites que le bonheur n'y est pas un état permanent. Tout y est très complexe, imbriqué, mystérieux... Ce qui rend la vie magique, inattendue, palpitante la rend aussi douloureuse, révoltante et souvent incompréhensible. Pour toutes ces raisons, et malgré de grands principes auxquels nous sommes tous soumis, une méthode qui marche pour l'un ne conviendra pas à l'autre.

C'est aussi simple que cela, et c'est la raison pour laquelle ce que je vous propose ici n'est pas une méthode. Ce sont des clefs pour aller chercher les solutions en vous. Pour vous remettre au centre du processus. Apprendre à vous écouter et créer sur mesure le mode de vie qui vous convient. Un mode de vie malin, heureux et décomplexé pour allier vie moderne et tranquillité d'esprit. Un mode de vie qui ne vous obligera pas à aller vivre dans une yourte en Ardèche, à vous lever aux aurores alors que vous êtes déjà épuisé ou à pratiquer des régimes alimentaires extrêmes.

Mon discours est engagé (ce qui n'est pas un gros mot) et vous n'êtes pas obligé de le prendre pour parole d'évangile. Je crois profondément que vous n'avez pas besoin de vous surveiller constamment pour être en bonne santé et heureux. Je crois que toute « méthode », toute « solution », « tout conseil » qui vous demande de vous contraindre, vous astreindre, vous forcer, calculer, ne vous mènera qu'à la déprime. Notre corps et notre esprit sont si bien faits que ce serait leur faire insulte que de croire qu'ils sont incapables de nous mener à la santé, c'est d'ailleurs leur état naturel.

C'est dans cet esprit que *Métro, boulot... bonheur* adopte un parti pris totalement assumé : celui de vous parler librement. Je ne vais pas vous assommer de sources diverses et variées ou d'avis d'« experts ». Vous êtes soixante mille lecteurs à apprécier chaque mois sur mon site CaSeSaurait.fr mes expériences et ma philosophie. *Métro, boulot... bonheur* est une version plus poussée des conseils que vous sollicitez chaque jour.

Je ne me place pas en coach de je-ne-sais-quoi ni même en journaliste, parce que je ne vois pas en quoi ces « titres » me donneraient une quelconque légitimité. Le bon sens n'est pas une question de profession. Ce que je vous transmets ici ne s'inscrit pas sur un CV. C'est l'école de la vie qui me l'a appris. Et dans cet art, tout être humain est autorisé à prendre la parole. Les petites phrases d'anonymes qui jalonnent notre vie en sont le parfait exemple : votre concierge ou votre femme de ménage a parfois plus d'impact sur vous qu'un grand philosophe invité sur un plateau télé.

Nous avons du mal à sortir de ce cadre. Pourtant, la vérité est là : nous accordons du crédit à celui dont le discours résonne en nous, dont les mots nous parlent. Contrairement à ce que certains voudraient vous faire croire, vous avez tout en vous pour aller bien. Pour commencer, osez vous regarder tel que vous êtes, osez vous exprimer sans chercher à faire plaisir, arrêtez de mentir aux autres et à vous-même par souci des conventions sociales. Bref, arrêtez d'obéir quand ça ne vous convient pas, ne donnez pas plus d'importance aux autres qu'à vous-même, ce sera un bien meilleur début pour être heureux qu'une méthode « standardisée » imposée de l'extérieur.

Alors, loin des pansements éphémères de certains coachings, des intégristes de l'alimentation-santé ou d'une fastidieuse méthode de développement personnel *Métro, boulot... bonheur* est là pour vous donner goût à la liberté, la confiance en soi décomplexée et l'autodéfense intellectuelle, prémices d'un bonheur que vous inventerez ensuite.

Voici les traces de mes pas sur le chemin, libre à vous de les suivre si la vue vous inspire...

– CHAPITRE I –

Écoutez et développez votre instinct

« Le génie réside dans l'instinct. »

Friedrich Nietzsche, *La Volonté de puissance*.



Commençons par un pilier essentiel, sans lequel votre édifice peut facilement s'effondrer : votre confiance en vous ! Au fil des années, des voiles se sont placés devant vos yeux. Votre vision s'est obscurcie à force de ne pas croire en vous-même. Chacun de nous s'est laissé déposséder, a démissionné de sa propre pensée, souvent au profit des « penseurs autorisés ».

Les « *Mais non tu hallucines* », les « *Si tu crois que ça marche comme ça mon pauvre, si c'était si facile ça se saurait !* » vous ont fait ranger votre instinct dans une boîte poussiéreuse au fond du grenier.

Bon.

Maintenant, prenez cette boîte, redescendez-la au salon et sortez-en délicatement le contenu pour le remettre à sa place... dans votre cerveau !

Je sais, on l'oublie facilement dans notre société moderne. On ne nous a pas élevés comme ça. On fait tout pour nous en détourner. Pourtant l'esprit, *votre esprit*, celui qui habite votre boîte crânienne, a une utilité, je vous le jure !

À longueur de journée on voudrait nous faire croire que cela n'a pas tant de valeur que ça, que d'autres vont s'en occuper à notre place, des experts qui « savent » mieux que nous et qui vont nous guider. Résultat : vous déléguez chaque partie de votre existence à des spécialistes.

Le psychologue vous guide dans votre marasme intellectuel, lui-même embourbé dans le sien, le médecin vous traite tout en souffrant lui-même d'un surmenage tel qu'il en oublie sa propre santé, les experts médiatiques ès terrorisme/politique/économie s'adressent à nous comme s'il était naturel que nous nous rangions à leur avis alors que certains ne sont là que sous l'impulsion d'un désir narcissique de briller qui les pousse à nuancer leurs opinions selon là où le vent tourne.

Bref, vous vous laissez guider. Vous remettez sans arrêt votre vie et vos pensées entre les mains de gens qui n'ont de légitimité que parce que vous leur en prêtez.

Or, qui de mieux que vous pour savoir ce dont vous avez besoin pour être heureux et en bonne santé ? Je vous le demande.

Vous ou le voisin encore plus paumé ?

Vous bien sûr.

Mais un « vous » qui a confiance en lui. Pas un « vous » peureux qui doute de lui au point de remettre sa tête et son corps aux mains de spécialistes comme on irait faire réparer sa voiture chez le garagiste, sans s'impliquer dans le processus. Votre carcasse à vous abrite un esprit et il n'est pas là pour décorer comme un sapin sent-bon acheté à la station-service du coin.

Votre « vous » doit donc être fort et sûr de lui.

La première chose à faire pour reprendre le volant de votre vie, trop longtemps laissé à d'autres, c'est de développer puis d'écouter votre instinct. Jusqu'à retrouver votre autonomie de pensée, votre boussole interne en quelque sorte.

Rien d'infaillible. Ce livre ne vous prend pas pour des idiots. Il n'est ni magique, ni une méthode miracle. Seuls le temps et l'expérience vous permettront d'arriver à un « taux de réussite instinctive » élevé. Mais c'est à la portée de chacun.

Si vous partez du néant, c'est-à-dire que vos pensées collent à celles du JT de TF1/France 2/M6, que vous croyez encore aux promesses des politiciens ou au fait que le chanteur Dave soit hétérosexuel, je ne vous cache pas qu'il y a du boulot... mais c'est faisable !

Développer votre instinct, c'est tout simplement réapprendre à vous écouter.

Un peu comme quand vous aviez cinq ans, que vous voyiez le manège des adultes et le dénonciez haut et fort. « Tonton Roger il dit qu'il aime Tata Louise mais il regarde les fesses de la voisine et il va tout le temps rire avec elle ! »

À cette époque-là au moins on ne vous la faisait pas ! Vous n'aviez pas de filtre.

Malheureusement, avec les années vous avez étouffé ces constatations qui s'imposaient à vous naturellement. Pire encore, au lieu de simplement arrêter de les dire à voix haute vous avez carrément fait taire ces voix. Jusqu'à ne plus remarquer leur présence.

Heureusement vous venez de décider de leur donner à nouveau l'importance qu'elles méritent.

Mental, mensonge à soi-même, avis des autres : trois ennemis de votre intuition

Beaucoup de gens se mentent à eux-mêmes. Pour ne pas voir la vérité en face, pour vous empêcher de pointer du doigt leurs défauts, leurs contradictions, ils sont capables d'à peu près tout et n'importe quoi (jusqu'au meurtre).

Sachez-le avant de vous engager sur ce chemin : la vérité fait mal, elle blesse. Peu de personnes sont prêtes à l'affronter. Beaucoup préfèrent se mentir à eux-mêmes et pourraient se montrer très agressifs si vous tentiez de leur ouvrir les yeux sans leur consentement.

Vous ne pourrez, ni ne devrez, chercher à énoncer à voix haute ce que vous avez percé à jour. Vous devrez juste vous estimer heureux d'avoir capté cette information. Vous vous en servirez pour avancer et ne devrez pas tenter d'ouvrir les yeux des autres sans arrêt au risque d'y laisser votre énergie. Voyez ce nouvel atout comme un coup d'avance sur le grand échiquier de la vie ! Ne perdez également jamais de vue que vous aussi avez des défauts que vous ne remarquez certainement pas, et ne vous placez jamais au-dessus des autres parce que vous êtes juste un peu plus lucide qu'eux.

Ceci dit, les informations que vous livre votre instinct sont éminemment précieuses. Elles vous aideront à savoir comment vous comporter face à chaque personne, ou à reconnaître le moment de se retirer d'une relation ou d'un projet foireux.

Au tout début de cette redécouverte de votre intuition, une période d'adaptation sera nécessaire pour apprendre à vous faire totalement confiance. Votre premier réflexe sera de comparer votre intuition à celle des autres.

Mauvaise idée.

Vous croirez avoir perçu quelque chose, une vérité infime à travers un jeu d'acteur bien rodé mais aussitôt, comme vous ne vous faites pas encore confiance, un doute s'insinuera. Si vous avez le malheur de confronter votre intuition à celle des autres on vous soutiendra que « *vous vous faites des idées* » et vous serez encore plus perdu.

Si vous-même avez rangé votre instinct au placard depuis des années, sachez bien que vous n'êtes pas le seul. La plupart des gens ont fait de même. Ne cherchez donc pas à comparer votre avis avec celui des autres, cela ne fera qu'ajouter à votre confusion.

Mais ce n'est pas le seul piège.

Quand une intuition apparaît comme un éclair dans votre esprit, vous allez souvent entendre une autre petite voix qui dit « *Mais non, ce n'est pas possible, tu as du mal voir* ». Cette voix c'est votre mental, votre intellect à l'œuvre.

N'en soyez pas perturbé, c'est un processus naturel qui s'atténuera avec le temps, quand vous saurez que vous pouvez totalement vous fier à votre instinct.

Apprenez donc à dissocier intuition et mental. Le mental veut rationaliser, expliquer, comprendre. Il se construit par une pensée, une réflexion logique, un raisonnement qui prend un minimum de temps de réflexion. Le mental se réfère souvent à ce qu'il a vu/lu/entendu.

L'intuition est claire, sans concession et immédiate. Elle n'explique pas comment elle en est arrivée à vous livrer sa conclusion, mais elle est sûre d'elle. Elle vous laisse une sensation de lucidité, de vrai, de bien-être. C'est l'évidence.

Pour vous entraîner, forcez-vous toute une semaine (puis un mois, puis toute la vie) à n'écouter que votre avis. Vous le faites à fond, en dépit de toutes les apparences, en dépit de tout ce que les autres pourront dire. De toute façon, toute cette expérience reste dans votre tête, vous n'avez pas besoin d'en parler.

Attention, n'écouter que soi ne signifie pas ne pas se remettre en question. Si vous êtes totalement à l'écoute de vous-même, vous verrez que, quand vous avez tort, votre intuition vous le dit. Elle vous souffle de vous excuser, de changer de comportement et vous fait vous sentir mal.

Vous verrez que c'est extrêmement difficile de penser vraiment par soi-même, aussi vous devrez dans un premier temps vous y forcer. Être sans cesse vigilant.

Prenons un cas pratique : un nouveau collègue arrive au bureau. Vos supérieurs le présentent à l'équipe. Ne le submergez pas de paroles et écoutez-le. Observez-le en vous laissant aller, sans chercher à « mentaliser » en analysant ses gestes ou ses vêtements.

Prenez une vision d'ensemble, détachée, vivez le moment. Saisissez alors immédiatement la première pensée qui vous vient à l'esprit. Même si elle paraît absurde.

Il vous a semblé qu'il était hautain et méprisant ? Bien.

Vous lui trouvez un air très séducteur ? OK.

Mettez toutes ces informations de côté, continuez à les compléter en écoutant à nouveau ce que vous ressentez d'autres fois en sa présence et agissez avec lui en fonction de ces informations.

Restez sur les faits constatés et votre instinct qui vous dicte ce qui est caché. Ne tombez pas dans le piège de la séduction.

Il fait rire tout le monde devant la machine à café ? Le patron l'adore ?

Et alors ? Ça ne signifie pas pour autant qu'il soit une bonne personne, ou plus compétent qu'un autre. Il est peut-être juste plus doué au petit jeu des apparences.

Gardez vos impressions pour vous et le temps vous dira si elles étaient justifiées ou non.

Un défaut peut mettre quelques heures, parfois quelques mois avant d'être trahi par un acte. Pendant ce temps, accrochez-vous à cette intuition qui bat au fond de vous. Vous n'êtes pas obligé d'être désagréable ou agressif avec la personne visée. Encore une fois, le fait que vous voyiez certaines choses ne vous autorise pas à vous placer en justicier ou en donneur de leçons. Considérez plutôt cela comme un jeu. Car vous êtes en apprentissage.

Avec le temps, vous remarquerez que vos intuitions sont très souvent justes. Qu'elles captent même des détails ahurissants. À force de remarquer que votre instinct fait mouche à chaque fois, vous n'hésitez plus à en faire votre principal conseiller.

Votre instinct est là, en vous. La meilleure méthode pour le retrouver est d'être honnête avec vous-même et avec les autres. Faites-le sans concession, même quand c'est désagréable, et il reviendra de lui-

même. Vous passerez forcément par des périodes de doute, d'exagération, voire de paranoïa avant de trouver l'équilibre. Mais ça en vaut la peine.

Cela paraît fou, irrationnel, mais ça marche.

Comme le dit Victor Hugo dans ses *Proses philosophiques* :

« L'intuition est à la raison ce que la conscience est à la vertu : le guide voilé, l'éclaireur souterrain, l'avertisseur inconnu, mais renseigné, la vigie sur la cime sombre. Là où le raisonnement s'arrête, l'intuition continue. L'escarpement des conjectures ne l'intimide pas. Elle a de la certitude en elle comme l'oiseau. [...] Le raisonnement vulgaire rampe sur les surfaces ; l'intuition explore et scrute le dessous.

L'intuition, comme la conscience, est faite de clarté directe ; elle vient de plus loin que l'homme [...] ce qu'elle a d'indéfini finit toujours par arriver. Le prolongement de l'intuition, c'est Dieu. Et c'est parce qu'elle est surhumaine qu'il faut la croire ; c'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter ; c'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse. »

En revanche, sachez que cet instinct n'est à son plein potentiel que si vous avez déjà fait un travail sur vous-même. Aussi, plus vous serez lucide sur la personne que vous êtes, plus vous écouterez vos envies, plus vous apprendrez à dire « non » quand vous le pensez et plus votre instinct sera affûté. Il ne sera plus brouillé par vos idées préconçues, votre jalousie, votre désir de revanche ou vos névroses. Il ne sera plus parasité par une importance trop grande prêtée au regard des autres.

Comme il est très difficile d'atteindre cet état, la plupart d'entre nous auront des domaines de prédilection. Certains, au clair avec leurs ambitions professionnelles, seront tout à fait aptes à juger leurs collègues. Ceux qui se mentent à eux-mêmes en la matière (qui n'osent pas être ambitieux ou qui sont eux-mêmes prêts à mettre des bâtons dans les roues des autres) verront souvent des rivaux là où il n'y en a pas. Ils projettent sur les autres ce qu'eux feraient. Ils projettent par exemple leurs propres peurs sur ce collègue perçu comme une potentielle menace.

C'est donc un chemin difficile que celui que vous commencez à arpenter. Comme je vous le disais, pas de recette magique. Toutefois, vos sensations corporelles peuvent vous aider à y voir plus clair, et chaque événement de votre journée vous permettra de tester cet instinct.

Quand l'intuition est là, elle est claire, calme, sûre d'elle. Parfois fugace, mais toujours pleine de bon sens. Elle nous plonge dans un état agréable, plein d'énergie et chose inhabituelle : de certitudes. C'est par ce levier qu'agit votre intuition : le bonheur.

L'intuition vous conduit vers ce qui vous rend heureux. En dépit des attentes de vos proches, des conventions sociales ou des idées reçues sur ce qui « marche » et ce qui « ne marche pas ».

... l'intuition demande un effort spirituel intense puisqu'il s'agit de sortir de soi-même, d'écarter toutes les habitudes de pensée, les notions familières, les connaissances acquises. Chaque acte d'intuition est un commencement absolu, une tension singulière pour rejoindre une réalité à chaque fois unique. C'est aussi un acte simple et dont le résultat, parce qu'il est foncièrement original, est en outre ineffable.

Extrait de *La Pensée et le mouvant* (1934), Henri Bergson.

Le mental, lui, retourne, triture, rend nerveux, inquiet. Vous ne devez pas confondre les raisonnements « logiques » auxquels il procède avec votre intuition.

L'intuition se reconnaît à ce qu'elle n'a pas de logique apparente. Elle est limpide, comme une illumination soudaine. Elle n'a pas besoin de références a contrario du mental qui, lui, voudra s'appuyer sur d'autres pensées, des logiques déjà établies, validées. L'intuition n'a que faire des obstacles, des idées reçues sur les difficultés de la vie. Elle est cette petite flamme en vous qui croit aux rêves et en leur capacité à se réaliser.

Désormais, écoutez cette voix qui vous dit « *Arrête de travailler sur ce dossier et fais une pause* », « *Va t'excuser d'avoir dit cette méchanceté* » ou encore « *C'est moi, ou ce hamburger est juste dégueulasse, en fait ?* ». Et surtout, surtout, agissez en conséquence. Ne laissez pas filer cette idée comme si de rien n'était. Passez à l'action.

Pour être développée, votre intuition nécessite toutefois du calme. Un calme intérieur, qui sera favorisé par une bonne santé physique, par un corps serein et apte à accueillir vos intuitions sans perturbations.

Si vous avez apprécié ce premier chapitre, [rendez-vous sur la page d'achat pour commander *Métro, boulot... bonheur !* au prix de 2,99 €](#)

Voici ce qui vous attend avec la version complète...

Introduction

– **CHAPITRE I – Écoutez et développez votre instinct3**

Mental, mensonge à soi-même, avis des autres : trois ennemis de votre intuition

– **CHAPITRE II – Épargnez à votre corps le plus de perturbateurs possible9**

Des hormones trop systématiques et mal prescrites

Limitez le sucre industriel qui ne vous apporte aucun nutriment

Évitez pesticides, additifs alimentaires et autres perturbateurs endocriniens par des gestes simples

Fuyez les gourous et les diktats alimentaires

– **CHAPITRE III – Transformez votre colère et vos indignations en forces créatrices17**

Arrêtez de ruminer toute la journée un conflit familial ou de travail

Faites face à la violence et à l'injustice du monde sans déprimer

Incarnez vos convictions pour ne pas passer à côté de votre vie

– **CHAPITRE IV – Soyez plus attentifs aux autres22**

L'écoute, une vertu bien trop rare

Accepter l'autre n'est pas forcément être d'accord avec lui

Donner trop ou pas assez : les défauts les plus répandus dans nos vies sociales

– **CHAPITRE V – Réappropriiez-vous le temps et les émotions28**

Protégez-vous des informations anxigènes

Arrêtez de faire de la consommation votre passe-temps principal

Performance, productivité au travail : vous n'êtes pas une machine !

– **CHAPITRE VI – Ne vous gavez pas au petit-déjeuner35**

Tout ce que l'on vous a appris n'est pas forcément juste

Les bienfaits du mini-jeûne

– **CHAPITRE VII – Stimulez votre esprit, sinon personne ne le fera à votre place39**

Remettez en question ce que l'on vous montre

Créez-vous la culture qui vous plaît

– **CHAPITRE VIII – Étirez-vous pour garder un corps agréable à vivre43**

La souplesse : pour que le corps suive l'esprit

S'étirer c'est aussi obtenir un corps plus beau

– **CHAPITRE IX – Trouvez vos pouvoirs et cultivez-les en toute lucidité50**

Reconnaitre ses erreurs, la clef pour avancer

Peut-on réellement être lucide sur soi et le monde ?

Ne cherchez pas à être quelqu'un d'autre

Soyez lucides pour ne pas vous acharner dans la mauvaise voie

– **CHAPITRE X – Riez et sachez rester léger !57**

Un moyen simple de décompresser

Conclusion60

À propos de l'auteure

À propos de l'auteure



Journaliste indépendante et animatrice à Radio France, Sabrina Debusquat se bat pour des médias ouverts, humbles et proches des préoccupations du quotidien. Elle publie régulièrement en presse écrite des reportages d'investigation et son site CaSeSaurait.fr est visité par soixante mille lecteurs mensuels.

Spécialiste des questions santé et bien-être et avertie des méthodes scientifiques, elle n'en reste pas moins fascinée par les mystères du monde et ne se ferme à aucune thématique.

Observatrice attentive du Web, elle y repère en avance les thèmes qui vont bientôt faire parler d'eux (les sujets de préoccupation dont les Français ne parlent encore que sur la Toile mais qui deviennent souvent ensuite de réels courants de société). Ainsi, elle publie régulièrement sur ces phénomènes bien avant leur mise en lumière dans les « grands médias » : [les violences gynécologiques](#), les méfaits du sucre blanc sur la santé ou encore le flux instinctif.

Enfin, Sabrina a un petit côté Alain Delon, puisque c'est elle qui rédige ces lignes et qu'elle parle donc d'elle-même à la troisième personne !

*À mes adorables lecteurs de CaSeSaurait.fr qui chaque jour me nourrissent
de leurs pensées et bonnes ondes.*

*À Édith Soonckindt, Sabine, Janine, Bernard et Alda pour leurs relectures
assidues et conseils avisés.*

À mon fiancé sans qui aucune de ces pensées n'aurait vu le jour.

Dépôt légal juillet 2016

Texte intégral : Sabrina Debusquat © Éditions Ça Se Saurait - 2016

Illustration de couverture : Sabrina Debusquat

Illustrations internes : photos libres de droit source Pixabay.

Premier chapitre gratuit de *Métro, boulot... bonheur !* de Sabrina Debusquat version ordinateur sous n°ISBN initial 979-10-96295-00-5

EAN 9791096295005

Prix TTC France : version d'essai gratuite.