9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 1 28/07/2026 11:01

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 2 28/07/2026 11:01

Que ferait mon chat à ma place ?

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 3 28/07/2026 11:01

Direction éditoriale : Stéphane Chabenat
Correction : Hélène Furic
Mise en pages : Soft Office
Conception graphique de la couverture : Thomas Hamel / Olo'

Opportunéditions

Les éditions de l'**Opportun**
16 rue Dupetit-Thouars
75003 Paris

www.editionsopportun.com

STÉPHANE GARNIER

Que ferait mon chat à ma place ?

Opportunéditions

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 5 28/07/2026 11:01

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 6 28/07/2026 11:01

Quand j'avais 17 ans, je ne savais pas
ce que je voulais faire, alors j'ai écrit.
Depuis 17 ans, nous nous
retrouvons dans les librairies.
Merci, chers lecteurs,
de m'avoir offert cette vie.

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 8 28/07/2026 11:01

Sommaire

Dire la vérité en avançant sur ses coussinets..... 13

Les poids invisibles : la légèreté du chat 17

Partie 1 Déposer les poids 21
Que ferait mon chat à ma place quand…
je suis stressé ? 23
Que ferait mon chat à ma place quand…
je sature ? 29
Que ferait mon chat à ma place quand…
je me sens sans arrêt épuisé ?..... 37
Que ferait mon chat à ma place quand…
je me sens responsable de tout ? 45
Que ferait mon chat à ma place quand…
j'ai besoin de tout contrôler ? 53
Que ferait mon chat à ma place quand…
je repousse tout au lendemain ? 61

Partie 2 Apprivoiser ses peurs 69
Que ferait mon chat à ma place quand…
je manque de confiance en moi ?..... 71
Que ferait mon chat à ma place quand…
j'ai peur d'échouer ?..... 79

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 9 28/07/2026 11:01

Que ferait mon chat à ma place quand…
j'ai peur de l'avenir ? 85
Que ferait mon chat à ma place quand…
j'ai peur de manquer quelque chose ? 93
Que ferait mon chat à ma place quand…
j'ai peur de la solitude ? 101

Partie 3 S'affranchir du regard 109
Que ferait mon chat à ma place quand…
j'ai peu d'estime de moi-même ? 111
Que ferait mon chat à ma place quand…
je me sens incompris ? 119
Que ferait mon chat à ma place quand…
je ne sais pas dire « non » ? 125
Que ferait mon chat à ma place quand…
je ne sais jamais si je suis « trop »
ou « pas assez » ? 133
Que ferait mon chat à ma place quand…
je crains le regard des autres ? 139
Que ferait mon chat à ma place quand…
je culpabilise ? 147
Que ferait mon chat à ma place quand…
j'envie les autres ? 155

Partie 4 Retrouver la légèreté 161
Que ferait mon chat à ma place quand…
je suis toujours insatisfait ? 163
Que ferait mon chat à ma place quand…
je cherche un sens à ma vie ? 171
Que ferait mon chat à ma place quand…
je ne sais pas demander de l'aide ? 181

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 10 28/07/2026 11:01

Que ferait mon chat à ma place quand…
je ne sais pas vivre l'instant présent ? 187
Que fait mon chat à ma place
pour simplement être heureux ? 195

Les 31 mantras du chat pour être heureux
à chaque instant 199

Bibliographie 201

Contact auteur 205

Dire la vérité en avançant sur ses coussinets

Chaque jour, nous nous posons des dizaines de questions sur notre travail, notre situation amoureuse, notre avenir, les chemins manqués et ceux à venir… Nous avons des doutes sur le regard que les autres portent sur notre vie, sur la manière dont nous sommes compris. Avons-nous fait les bons choix hier ? Serons-nous capable de faire les bons demain ? Serons-nous même capable de faire un choix ?

Dois-je changer de métier pour être heureux ? Changer de vie pour m'épanouir ? Ce que je fais ne me plaît pas, mais comment changer quand les contraintes financières m'obligent à poursuivre, même en traînant des pieds chaque matin ? Subir ou réagir ? Rester ou partir ? Accepter en se voyant flétrir, avec un sourire qui s'efface un peu plus chaque jour ? On peut parfois se sentir prisonnier d'un quotidien lancinant, d'une vie qui ne répond plus à nos envies d'hier. Mais quelle voie prendre pour réorienter notre vie dans le bon sens ?

Tout au long de notre existence, il y a tellement de situations auxquelles nous devons faire face… ou que nous laissons glisser sous le tapis. Mais quand il n'y a plus de place

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 13 28/07/2026 11:01

sous cette carpette, les vagues commencent à apparaître. Un peu d'instabilité et les questions se bousculent. Tout se mélange dans notre tête sans que nous ne sachions toujours à quoi ou à qui nous raccrocher. Se faire confiance aveuglément ? Pas facile quand on doute ou que nos erreurs passées ressurgissent …

Pour certains, qui ne sont jamais tombés, oser est facile. Mais oser est un mur infranchissable pour d'autres. Savoir se remettre en question, élargir son horizon, dépasser ses craintes, faire la paix avec soi-même, lâcher prise, reprendre contact avec notre enfant intérieur, s'affranchir de son histoire familiale, accepter les rouages de la vie tels qu'ils se présentent… Je pourrais poursuivre la liste infinie des thérapies à la petite semaine que l'on feuillette sous un plaid dans un canapé douillet. Des ouvrages parfois utiles, mais qui n'amènent pas toujours de solutions pratiques aux questions que nous nous posons tout au long de notre vie.

En toute situation, nous devons choisir : aller d'un côté ou de l'autre, trancher sous le coup de la rationalité, de l'émotion, de l'instinct, de la raison. Mais sommes-nous toujours prêts à prendre des décisions ? Le doute s'insinue par moments, et nous reculons l'instant où il nous faut trancher en espérant croiser sur notre route les éléments qui pourraient nous aider à pencher d'un côté, les personnes qui pourraient nous épauler. Mais parfois, nous ne croisons rien ni personne et la situation se complique : il faut **agir et choisir** avant que cela ne devienne invivable. Car sans décision, l'immobilisme s'installe et se transforme en une sclérose de la moindre de nos pensées, pour finir par tourner en rond dans le bocal de nos peurs, tétanisé.

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 14 28/07/2026 11:01

De mon clavier, je ressens quelques petits pincements au cœur de certains lecteurs qui comprennent tout à fait de quoi je veux parler. « Choisir »… Sommes-nous tous si seuls à devoir faire face à tout, à tout instant ? Il y a bien les amis et la famille, mais leurs avis ne sont-ils pas un peu biaisés en fonction de leurs propres problématiques et de leur vécu ? Ils sont humains, comme vous, comme moi, avec autant de choix à faire, autant de doutes au quotidien.

Nous pouvons les écouter, pour nous faire une idée des différentes options qui se présentent, mais on ne peut se fier aveuglément à un conseil qui n'englobe jamais tout à fait notre problématique.

Alors, où trouver une nouvelle impulsion, un nouveau guide, pour arrêter de tourner en rond dans le vide de nos pensées ? Existe-t-il une planche de salut à notre incapacité, par moments, à décider ce qu'il y a de mieux pour nous ? Eh bien oui ! Il existe un sauveur à nos pensées égarées, à nos âmes écartelées par des choix impossibles : le **chat** !

Après avoir longuement observé les chats depuis mon enfance, j'ai appris d'eux, dans leur manière d'agir, de penser et d'interagir, aussi bien avec les autres chats qu'avec les autres espèces, dont nous, les humains. Auprès d'eux, j'ai surtout trouvé des confidents, une écoute, et même plus : un miroir à mes propres pensées.

Depuis cette époque, quand je suis dans une impasse, que je doute, que je ne parviens pas à décider, je me pose cette simple question : « Que ferait mon chat à ma place ? »

9782386711701_Que-ferait-mon-chat-a-ma-place_BAT.indd 15 28/07/2026 11:01

Pourquoi ? Parce que les chats n'agissent qu'en fonction de leur bien-être. Ils ne décident et n'agissent qu'en fonction de ce qu'il y a de mieux pour eux : voilà leur secret !

Pourquoi ne pas adopter ce nouveau mode de pensée ? Finalement, « que ferait mon chat à ma place », revient à dire :

- « Qu'est-ce que je ferais si j'écoutais ma petite voix intérieure, mon intuition ? »
- « Qu'est-ce que je ferais si j'étais honnête avec moi-même ? »
- « Qu'est-ce que je ferais si je ne comptais que sur moi-même ? »
- « Qu'est-ce que je ferais si je ne vivais plus ma vie à travers celle des autres ? »
- « Qu'est-ce que je ferais si j'affirmais mes idées ? »
- « Qu'est-ce que je ferais si je suivais mes envies ? »

En bref : « Qu'est-ce que je ferais si j'étais plus sûr de moi ? »

Tout, dans notre vie, se résume à un seul mot : « décider ». Choisir et tracer son chemin sans se retourner. Décider ou décéder[1]. Pas d'autre option.

Cet ouvrage propose de suivre les pattes du chat pour nous mener chacun sur le vrai chemin de notre vie.

1. Intérieurement, bien évidemment ! ☺