



Raphaël Durand
Préface de Philippe Croizon



la Liberté, ça s'apprend

Préface de Philippe Croizon

Quand Raphaël m'a contacté pour me parler de son livre, *la Liberté, ça s'apprend*, je dois vous avouer une chose : ma première pensée a été, « Et pourquoi moi ? Est-ce qu'un homme comme moi, qui dépend des autres pour tant de choses au quotidien, peut vraiment parler de Liberté ? » Puis j'ai souri. Parce qu'en réalité, c'est précisément ce paradoxe qui définit ce que la Liberté représente pour moi.

Vous voyez, j'ai perdu mes quatre membres, mais j'ai gagné une vie pleine de sens, de projets, et d'aventures. Est-ce que je suis Libre ? Je ne conduis pas, je ne me lève pas seul, et pourtant, je me sens infiniment Libre. Parce que la Liberté ne se mesure pas en kilomètres parcourus sans aide, ni en actions que l'on peut réaliser de façon autonome. Elle se mesure en choix : comment je décide de vivre ce qui m'arrive, comment je choisis de regarder la Vie, et ce que je décide d'en faire.

Et c'est exactement ce que ce livre propose. Il ne vous promet pas une recette magique pour tout changer du jour au lendemain. Non, Raphaël a trop de respect pour la complexité de la Vie pour prétendre cela. Ce qu'il fait, c'est vous inviter à poser un regard honnête, bienveillant, mais aussi audacieux, sur votre propre existence. Il vous offre des clés, des exercices, des perspectives qui peuvent vous aider à dessiner, jour après jour, une vie plus alignée avec ce que vous êtes profondément.

Pour moi, la Liberté a commencé le jour où j'ai accepté que certaines choses étaient hors de mon contrôle. J'ai cessé de me battre contre l'inévitable et j'ai appris à concentrer mon énergie sur ce qui était encore possible. Sur ce que je pouvais choisir. Et c'est ce que ce livre vous propose : une exploration de ce qui vous limite, mais surtout de ce qui vous Libère.

Alors oui, je suis dépendant pour beaucoup de choses, mais Libre dans ma manière de vivre ces dépendances. Parce que la Liberté, ce n'est pas faire tout ce qu'on veut, tout le temps. C'est vivre pleinement ce que l'on choisit, même dans des situations que l'on n'a pas choisies au départ.

Et franchement, si quelqu'un comme moi, électrisé mais toujours debout (ou presque !), peut ressentir cette Liberté, alors tout le monde peut y accéder. Ce n'est pas toujours un chemin facile – la Vie ne nous promet rien de tel – mais c'est un chemin qui vaut la peine d'être emprunté. Et Raphaël est un guide formidable pour vous accompagner sur cette route.

Son livre mélange des réflexions profondes, des exercices concrets, et des exemples inspirants, mais toujours avec une immense bienveillance. Il ne cherche pas à vous convaincre qu'il y a une seule manière d'être Libre. Au contraire, il célèbre le fait que chaque parcours est unique, et que la Liberté prend mille formes différentes.

Alors, êtes-vous prêt à explorer ce qui vous retient, et à découvrir ce qui vous Libère ? Ce livre est une invitation à poser des choix conscients, à avancer pas à pas (même sans jambes :), et surtout, à vous reconnecter à cette Liberté intérieure qui sommeille en chacun de nous.

Quant à moi, je suis ravi de faire partie, même d'une petite manière, de ce projet qui, j'en suis sûr, touchera de nombreuses personnes. Raphaël, merci pour votre travail et pour cette opportunité de partager ce voyage avec vous et vos lecteurs. Et à vous, chers lecteurs, je vous souhaite une aventure aussi riche qu'éclairante à travers ces pages.

Et rappelez-vous : peu importe d'où vous partez, peu importe ce que vous avez vécu, la Liberté n'est jamais aussi loin qu'on le croit. Elle est là, à portée de réflexion, de choix, et d'action. Alors, saisissez-la (avec vos 2 mains :) !

Philippe Croizon

Et si la Liberté était bien plus qu'un concept ? « Je suis Libre de choisir comment je vis ma journée. Libre de ma réaction face à chaque événement. Les événements extérieurs, j'accepte. Mes pensées, mes actions, mon état... tout cela, je le choisis Librement. »

Ce livre est une invitation à explorer votre propre Liberté : comprendre ce qui vous retient, et découvrir des outils et exercices concrets pour avancer vers une Vie plus alignée et épanouie. Dans un monde où tout semble nous pousser à courir et à plaire, ce livre vous offre une pause, un moment pour réfléchir, vous reconnecter, et transformer votre quotidien.

Avec humanité, spiritualité et bienveillance, la Liberté ça s'apprend vous accompagne pas à pas, pour que chaque choix, chaque instant, devienne une opportunité de grandir.

Et vous, que choisissez-vous aujourd'hui ?



Raphaël Durand est praticien en hypnose, énergéticien et coach, accompagnant particuliers, entreprises et étudiants vers le bien-être et la transformation. Avec une expérience riche et une approche alliant humanité et pragmatisme, il guide chacun vers sa Liberté personnelle.

Ce livre, reflet de son parcours et de ses apprentissages, incarne sa conviction : « Nous sommes tous capables de nous Libérer et de vivre une Vie alignée avec ce que nous sommes profondément. »

Philippe Croizon est un aventurier de l'extrême, conférencier et écrivain. Devenu quadrumple amputé après un accident d'électrification, il relève des défis extraordinaires. Auteur de *J'ai décidé de vivre en Plus fort la vie*, il incarne résilience, détermination et Liberté intérieure, avec un message puissant : « Tout est possible. »

18,18 €



chang evolution
www.changevolution.fr

Raphaël Durand

la Liberté ça s'apprend

LA LIBERTÉ ÇA S'APPREND



Raphaël Durand

Préface de Philippe Croizon

évoluer