PETITS CONSEILS D'ALAN BRESLAU AUX SURVIVANTS DE BRÛLURES

SURVIVRE ET S'ÉPANOUIR

Préambule :

Ceci est un recueil des pensées de l’Américain Alan Breslau, compilé par sa tendre épouse, Delwyn.

Alan Breslau était ingénieur chimiste lorsqu'il fut très grièvement brûlé, à l’âge de 37 ans, dans un crash d'avion survenu en 1963 à Rochester, New York.

1963

Lors de cet accident, il est si gravement brûlé qu'il perd le sommet de son crâne, un œil, une oreille, son nez, et plusieurs doigts. Il passe 5 ans à l'hôpital. Il subit plus de 80 interventions chirurgicales.

1977

Il fonde aux États-Unis ce qui deviendra la plus importante organisation de soutien aux personnes brûlées, la Phoenix Society for Burn Survivors.

La philosophie d'Alan et son regard positif sur la vie ont aidé –beaucoup disent "sauver"– des milliers de survivants de brûlures, à travers le monde.

Alan s'est éteint en 2020, à l'âge de 94 ans, en Nouvelle-Zélande.

> Son partage d'optimisme et de gratitude continue à inspirer et à transformer la vie de nombreuses personnes.

Puisse sa philosophie vous aider, vous aussi.

©2024 Dewyn Breslau & Stephanie Romeo

Le Phénix

Les brûlures endommagent plus que le corps, elles marquent l'esprit et l'âme. Peu importe à quel point on se remet de ses blessures, la personne que l'on était autrefois n’est plus. C'est pourquoi j'ai nommé la “Phoenix Society for Burn Survivors” d'après le phénix, l'oiseau mythologique qui se consume dans son nid et renaît encore plus resplendissant qu'avant.

Alan Breslau

Les avantages d'une apparence différente

> Nombreuses sont les personnes qui jouent sur leur apparence pour attirer l'attention, mais elles ne peuvent rivaliser avec celles qui sont considérablement transformées par des brûlures. Il n'y a rien d'extraordinaire à faire : les gens vous remarquent et se souviendront de vous tel que vous êtes.

Il vous appartient entièrement de choisir d'utiliser cette attention de manière positive ou négative.

— Alan Breslau —

Utilisez les regards

Les regards curieux ne sont pas destinés à être impolis. Ils sont simplement ignorants de ce qui vous est arrivé. Faites preuve d'empathie à leur égard et prenez le contrôle de ces rencontres en toute confiance en étant le premier à engager la conversation.

"Voulez-vous que je vous raconte mon histoire ?" est une bonne entrée en matière. Vous vous ferez probablement très vite un nouvel ami !

Alan Breslau

Votre pouvoir

Si votre visage s'écarte de la norme, quelle qu'en soit la raison, rappelez-vous :

VOUS avez le pouvoir.

Vous pouvez donner ce pouvoir aux autres, ou le garder pour vous !

Dans une société où la beauté physique est mise en avant, gardez à l'esprit qu'une bonne estime de soi, elle, ne s'estompera JAMAIS avec le temps.

Alan Breslau

Petit conseil

> Être défiguré a souvent le même effet que d'être beau. Cela attire instantanément l'attention.

Tirez-en le meilleur parti en projetant une personnalité confiante et amicale, et vous créerez immédiatement une impression positive. Les gens se souviendront de vous pour toujours !

> Ce seul fait peut avoir de nombreux avantages extrêmement positifs pour vous.

Alan Breslau

La beauté dans chaque instant

> Considérez chaque jour comme une fête au lieu d'attendre des fins heureuses. Ouvrez les yeux sur les merveilles de la vie et recherchez l'humour et la magie dans chaque instant !

Alan Breslau

Votre arme secrète

Sourire est l’un des outils
les plus puissants.

Les gens ne peuvent s'empêcher de sourire en retour à quelqu'un qui sourit. Si vous n'avez pas encore expérimenté la puissance du sourire, essayez !

Vous serez surpris du résultat !

Alan Breslau

Vous avez le choix

La vie est une question de choix.

Le bonheur est une DÉCISION et un choix conscient – une capacité unique dont nous, les humains, bénéficions.

Nous pouvons choisir d'être malheureux.
Nous pouvons choisir d'être heureux.

> Recherchez le plaisir et la joie dans chaque instant, et choisissez votre attitude :
>
> CHOISISSEZ d'être heureux !

Ne vous attardez pas sur ce que vous ne pouvez pas faire.
Mais sur ce que vous POUVEZ faire !

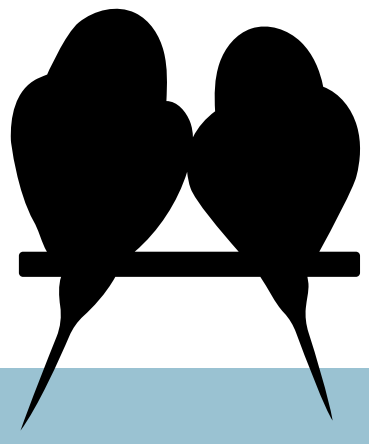
— Alan Breslau —

Guérir

Il y a trois grands guérisseurs dans la vie :

- le temps
- avoir un but
- l'amour

Accordez-vous du temps,
Découvrez votre mission,
Trouvez quelqu'un à aimer.



Votre histoire

Saisissez chaque occasion
de raconter votre histoire.
Honorez-la, quelle qu'elle soit.

Alan Breslau

Les cicatrices

> Nous ne sommes pas nos cicatrices.

Portez vos cicatrices avec fierté,
comme des médailles,
en l'honneur de votre courage.

Alan Breslau

Réciprocité

La façon dont une personne est traitée est déterminée par la manière dont elle traite le monde.

Alan Breslau

Citation

Eleanor Roosevelt disait :

> “Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement.”

Alan Breslau

Les héros

Nous sommes les maîtres
de notre destin, pas les victimes.

Ce que nous avons maintenant,
c'est la vie !

Et la vie, c'est tout !

Alan Breslau

Delwyn
confie qu'elle est littéralement tombée amoureuse de l'esprit d'Alan, en raison de sa personnalité ouverte, joyeuse et confiante. Il incarnait véritablement ce qu'il disait. Elle était tellement admirative de ce qu'il avait traversé et de sa positivité qu'ils sont devenus, l'un pour l'autre, les meilleurs amis, confidents et partenaires pendant 32 merveilleuses années.

“Alan a toujours affirmé qu’avoir été brûlé était la meilleure chose qui lui soit arrivée, car il était convaincu qu'il n'aurait jamais eu une vie aussi enrichissante et heureuse s'il ne l'avait pas été.”

Delwyn Breslau - 2024

Si Alan pouvait vous dire quelque chose aujourd'hui, il dirait :

“N'abandonnez JAMAIS l'idée de trouver quelqu'un à aimer.”

Il y a quelqu'un
POUR VOUS.

Alan Breslau

Et rappelez-vous...

Vous êtes aimé-e

L'existence de ce recueil en est la preuve. Ceux qui ont contribué à ce livret ont pensé à VOUS.

Vous êtes aimé-e et accepté-e tel-le que vous êtes.

Vous êtes entouré-e et soutenu-e, créateur et héros/ créatrice et héroine/ de votre propre histoire.

Stephanie Romeo

Tous les deux ans, la Phoenix Society for Burn Survivors réunit des survivants de brûlures du monde entier, ainsi que leurs proches, des professionnels de la santé et des pompiers, pour quelques jours profondément inoubliables d'inspiration, de connexion et de guérison lors du Phoenix World Burn Congress.

PHOENIX SOCIETY FOR BURN SURVIVORS

Produit par Stephanie Romeo, gravement brulée en 2015, en collaboration avec Delwyn Breslau.

Avec le soutien de :

Association des Brûlés de France

FONDATION DES BRÛLÉS - BELGIQUE -

PHOENIX SOCIETY FOR BURN SURVIVORS

Plus d'information et de ressources aidantes, visitez le site stephanieromeo.com

CLICK HERE

© 2024 Delwyn Breslau & Stephanie Romeo
Tous droits réservés. Toute modification interdite.