

MON GROS CAHIER
DE **RATTRAPAGE** DE
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



ATELIER D'ÉCRITURE 🌸 LÂCHER-PRISE
MÉDITATION 🌸 EFT 🌸 SOPHROLOGIE
ESTIME DE SOI 🌸 VISUALISATION

JouVence

Catherine Pourquoi accompagne les personnes dans une transformation vers davantage d'authenticité et de liberté. Enseignante-chercheuse et titulaire d'un doctorat en droit privé et d'un master en ressources humaines, elle enseigne la conduite du changement, l'intelligence émotionnelle et la pleine conscience.

Amandine Issaverdens est sophrologue, sophro-analyste et thérapeute en mouvements oculaires. De sa plus grande vulnérabilité va naître sa vocation, passant ainsi de la patiente à la thérapeute. Cachée sous le pseudonyme @curieuseconscience sur Instagram, elle est très présente sur les réseaux sociaux.

Anne-Laure Benattar est thérapeute psychocorporelle, professeure de hatha yoga et chroniqueuse dans le magazine *Parents*. Elle utilise la visualisation, l'hypnose ericksonienne, la PNL, l'énergétique et les fleurs de Bach dans sa palette d'outils afin d'aider les êtres qui croisent son chemin dans leur globalité : corps, cœur, esprit et âme.

Maria-Elisa Hurtado-Graciet est praticienne en PNL, en hypnose, en EFT et autres techniques psychoénergétiques. Elle a à cœur de faire connaître ces techniques au plus grand nombre. Elle anime ainsi des conférences et des ateliers en Europe.

Vous voilà donc entre de bonnes mains.

Nous vous souhaitons un superbe voyage et de belles découvertes !

INITIEZ-VOUS AUX ATELIERS D'ÉCRITURE

Avec Myriam Jézéquel



Un plaisir simple et intense

Écrire, tout simplement. Balayer la crainte de la page blanche et le souci de performance dans la spontanéité d'un **jeu d'écriture**. Parce que même les plus « grands » (et/ou célèbres) écrivains ont tous commencé par écrire simplement, naturellement. Et puis, comme disait Hemingway lui-même : « *La seule écriture valable, c'est celle qu'on invente... C'est ça qui rend les choses réelles.* » Ce livre vous offre l'occasion de renouer avec le plaisir simple et intense d'écrire. Aux règles strictes du « bien écrire », nous privilégions une **écriture spontanée** dans l'accueil des mots qui jaillissent, à l'écoute de son cœur battant, reliée à ses vrais désirs. Le plaisir d'écrire rend, en effet, tout artifice de style secondaire par rapport à « écrire vrai ». Une écriture sensible ou incisive, mais surtout intuitive. Des **mots rieurs**, des mots larmoyeurs, des mots enjôleurs, pleureurs, bavards, éloquents... quels qu'ils soient, accueillez-les avec bienveillance ! OUI, jouer avec les mots est permis et même recommandé. Autorisez-vous l'élan et le souffle de la créativité !

POUR QUELS BIENFAITS ★ ET BÉNÉFICES ? ★

Écrire, une forme d'écoute

À se mettre à l'écoute de ses mots, on reprend contact avec son être profond, son besoin de sens et ses émotions vraies. En cela, écrire est surtout **une forme d'écoute qui nous met dans un état de transparence et d'ouverture du cœur**. Dans la sécurité de notre petite bulle, nous pouvons explorer nos ressentis, accueillir avec bienveillance cette part plus intuitive, sensible et invisible de soi. On oublie trop souvent que cette sensibilité qui renvoie à la fragilité de tout être s'avère être une force et une

richesse dans l'écriture. D'ailleurs, on ne peut pas échapper à cette sensibilité sans se blinder. Autant laisser l'écriture nous accompagner dans cette démarche d'exploration de soi.

Décrire, un retour au présent

« Les poèmes sont aussi des présents, des présents destinés aux attentifs », affirmait Paul Celan. Cette affirmation sur la poésie vaut aussi pour la littérature et l'écriture en général. **L'observation du monde offre ce retour au présent et une présence à soi.** À une vie sous tension, l'écriture oppose une vraie attention. Parce qu'il est vrai que décrire ce qui se passe en soi comme autour de soi aiguisé sa réceptivité. Cet entraînement à toucher la profondeur du réel nous prépare, l'air de rien, à une journée plus consciente, avec moins de chutes d'attention dans les fausses urgences et les pseudo-drames. C'est une bonne nouvelle, n'est-ce pas ?

Varier l'écriture, une richesse humaine

Trouver les mots justes pour le dire. Trouver un autre langage pour se faire comprendre. Trouver le bon ton pour mieux communiquer, tour à tour drôle, dramatique, sérieux, touchant.... C'est aussi cela la richesse de l'écriture ! Il n'est pas toujours nécessaire de changer de posture, d'attitude ou de comportement pour assouplir une situation tendue. Parfois, il suffit **d'acquérir la délicatesse des mots ou approfondir le sens du langage.** Alors on prend conscience de la puissante résonance des mots sur le monde extérieur. Alors l'accès aux multiples variations de la langue se met à déteindre sur notre façon d'écouter, de penser et d'être en relation. Et c'est alors qu'on se prend à désirer s'améliorer comme être de langage pour progresser comme être humain ! La vie est plus belle quand on sait l'exprimer, non ?

ATELIER 1

★ DÈS LE RÉVEIL ★

Premiers mots

Dès la première sonnerie, accueillez ce qui émerge à votre conscience dans l'instant présent : un mot (heure), une image (les fleurs du jardin), une pensée abstraite (la pulsation du moment) ou très concrète (faire une lessive). Débutez ce rituel d'écriture matinal en essayant de mettre des mots sur cette première impression ou réflexion, simplement, sans jugement.

Exercice	

Pensée du jour

Puis, décrivez le mouvement de votre pensée, son évolution, en choisissant une idée ou une image qui vous interpelle, laissez-la se préciser, prendre forme en écrivant quelques lignes. Puis, relisez-vous pour bien vous entendre.

ATELIER 11

★ LE HASARD FAIT BIEN LES CHOSES ★

Par le plus grand des hasards, vous vous retrouvez nez à nez avec votre auteur préféré qui attend – comme vous – son taxi ! De quoi donner envie d'engager la conversation ! Après tout, les fruits du hasard peuvent bien être cueillis. Écrivez ce dialogue comme il vous vient à l'esprit... Quelle chance !

« Jouer, c'est expérimenter le hasard. »
Novalis

APPRENEZ À LÂCHER-PRISE

Avec Rosette Poletti



★ JE CHEMINE VERS LA LIBERTÉ ★

Lâcher prise, savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être pour aller vers ce qui vient, voilà l'un des aspects essentiels de la vie.

Il existe de multiples manières de comprendre ce concept, de multiples techniques permettant d'y parvenir.

Tout au long de ma vie, j'ai rencontré des hommes et des femmes, des auteurs ou des thérapeutes qui offraient aux autres la voie qui était la leur.

« Rien n'est permanent, hormis le changement. »

La Cabbale

Dans les pages qui suivent, j'ai tenté de regrouper quelques approches qui permettent de comprendre ce qu'est le lâcher-prise, quels sont les obstacles sur le chemin du lâcher-prise, ainsi que les moyens qui aident à y parvenir. Je suis consciente qu'il existe de multiples autres voies. Celles que j'ai choisi ont été utilisées, testées, expérimentées par moi-même et par ceux que j'accompagne. C'est pourquoi je vous les propose.

Mon vœu le plus cher est que ces pages facilitent ce chemin vers la liberté pour ceux qui le liront, qu'il les aide à lâcher prise de tout ce qui les limite et les fait souffrir afin que, toujours plus, ils puissent vivre debout.

« Comprendre correctement la nature de l'impermanence : c'est en saisir la révélation profonde. »

Dalaï-lama

Toutes les grandes traditions spirituelles de l'humanité insistent sur la notion d'« impermanence ».

Les jours succèdent aux jours, les événements succèdent aux événements et l'histoire s'écrit. Ce qui était n'est plus, tout change. Inséré dans cette impermanence, l'être humain, chacun de nous, lutte de toutes ses forces pour s'accrocher à ce qui

l'entoure. Il s'accroche à ses croyances, à ses façons de voir, à ses principes, à ceux qu'il aime, à ses biens, à sa santé, à ses œuvres, à sa sécurité.

Il cherche à contrôler ceux qui l'entourent, à dominer les événements, à influencer le cours de son destin.

Investi dans cette quête de contrôle, il perd le calme intérieur, il perd sa sérénité et met toute son énergie à nourrir l'illusion qu'un jour il parviendra à contrôler pleinement sa vie.

À cause de cette illusion, l'homme et la femme d'aujourd'hui connaissent l'angoisse, la tension et la frustration.

Obscurément, ils ressentent bien au fond d'eux-mêmes cette aspiration à autre chose, à une autre manière de vivre, à une paix intérieure qu'ils ne trouvent pas.

Il existe pourtant des moyens d'atteindre cette sérénité, ce calme intérieur. Parmi les chemins qui y conduisent, *le lâcher-prise* est tout particulièrement indiqué.

Définir le lâcher-prise

Ce terme, souvent employé, ne se trouve pas défini dans le dictionnaire. Il recouvre une réalité complexe que je vais tenter de décrire dans les pages qui suivent.

Lâcher prise, c'est tout d'abord « lâcher, rendre quelque chose moins tendu » dit le Larousse, « c'est cesser de retenir », « c'est abandonner une position ».

C'est **accepter de s'ouvrir à ce qui vient**, de changer son regard, de modifier son interprétation, c'est aussi parfois faire le deuil de quelque chose à quoi on tenait, c'est encore pardonner et mettre son attention sur ce qui est ici et maintenant.

Le lâcher prise

Lâcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise, ce n'est pas être passif mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui mais donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres mais se sentir concerné par eux.

Lâcher prise, ce n'est pas « assister » mais encourager.

Lâcher prise, ce n'est pas juger mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé mais vivre et grandir pour l'avenir.

Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.

Source inconnue

DES RITES POUR FACILITER ★ LE LÂCHER-PRISE AU QUOTIDIEN ★

Lâcher prise de ses regrets

Vivre, c’est commettre des erreurs. Toute personne vivante, si elle est honnête avec elle-même, a des regrets concernant certains aspects de sa vie. Il existe toujours une partie de nous-mêmes que nous voudrions changer. Quelquefois, ces regrets sont si tenaces qu’ils occupent l’esprit beaucoup trop souvent et qu’il est difficile de les chasser de son champ de conscience. Lorsque c’est le cas, il existe un rite très utile et facile à organiser qui se nomme : «*la cérémonie de la coupe de feu*».

Il consiste à écrire sur une feuille de papier tous les regrets que l’on veut laisser derrière soi, tout ce dont on désire lâcher prise, puis de déposer ce papier dans une coupe métallique afin d’y mettre le feu.

Ceci peut se faire individuellement, en famille, en groupe, lors d’une réunion de famille. Le fait d’écrire les regrets puis de brûler la feuille sur laquelle ils sont écrits représente un rite très fort qui facilite le lâcher-prise.

Entraînez-vous ici en écrivant vos regrets pour vous en libérer.

Exercice	

RECENTREZ-VOUS GRÂCE À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Avec Catherine Pourquier



★ JE ME RELIE À L'INSTANT PRÉSENT ★

L'instant présent est toujours disponible. Mais nous ne pouvons l'atteindre que si nous arrêtons d'être pressés et avides de performance.

Cultiver la pratique de l'instant présent, c'est se faire le cadeau chaque jour de se laisser rencontrer et transformer par l'énergie de la vie elle-même.

« Le vrai chez-soi ne dépend ni de la géographie ni des gens qui nous entourent, le vrai chez-soi, c'est l'instant présent. »

Thich Nhat Hanh

Pratique 1: Sois là, ici et maintenant

La pleine conscience est une présence. Elle est une qualité d'attention à ce qui Est, une communion permanente avec la vie. La pleine conscience est un état de présence sans tension qui te permet d'être relié au Tout. Quel est ton degré de conscience de toi-même et du monde qui t'entoure ?



Exercice

Respirer en conscience

La respiration est la clé de la pratique de la méditation de pleine conscience. La respiration est une activité normale et primordiale. **Lorsqu'elle devient consciente, la respiration devient un puissant outil de transformation intérieure.** La respiration consciente te permet de te relier à l'instant présent, de stopper le flot de tes pensées et de régénérer tes cellules, surtout si tu l'associes à des pensées et des émotions positives. Plusieurs fois dans la journée, prends conscience de ta respiration. Compte jusqu'à 5 lorsque tu inspires et jusqu'à 5 lorsque tu expires².

... ..

2. Il s'agit de l'un des rythmes de la respiration dite « de cohérence cardiaque ». Cette forme de respiration est notamment bénéfique pour le cœur et pour le système immunitaire. Cf. Jean-Marie Defossez, *10 respirations thérapeutiques au service de votre santé*, Éditions Jouvence, 2016.

• • •

Tout d'abord, prends conscience de ton ventre qui se gonfle et se dégonfle, tel un ballon. Puis, prends conscience de tes pieds qui se posent sur la terre. Et, enfin, prends conscience de tout ton corps. Cet exercice est un début...

FOCUS

Il y a beaucoup de manières de respirer en conscience. L'une des plus naturelles est de marcher en conscience. Pour cela, tu peux synchroniser ta respiration à ton pas. On parle alors de méditation marchée³. La synchronisation de la respiration et du geste permet de mettre de la conscience dans l'ensemble du corps. Ceci est aussi valable pour toutes les formes de respiration méditative.

Pratique 2: Vis chaque jour comme s'il était unique

Lorsque l'on vit dans l'instant présent, il n'y a plus ni passé ni futur. Chaque jour devient unique, chaque instant est unique. Quel est ton rapport au temps? Sais-tu te poser? Ne rien faire? Sais-tu simplement contempler le monde qui t'entoure?



Exercice

Pratiquer le rappel de l'instant présent

Prends du temps chaque jour pour contempler ce qui t'entoure. Cela ne prend qu'une minute. Oublie la tâche que tu es en train de faire et écoute ta respiration pendant une minute. Puis, reprends ton activité. Si tu ne peux pas t'arrêter une minute, arrête-toi plus souvent, mais seulement dix secondes. Si possible, arrête-toi une minute toutes les heures. Une minute chaque heure du jour pour respirer en conscience, ou alors dix secondes toutes les trente minutes. Note dans un journal de pratique⁴ en fin de journée ce que tu as retiré de ce rappel de pleine conscience.

Pour te connecter plus facilement à ton corps, écoute ton cœur battre lorsque tu respirez !

3. Cf. Thich Nhat Hanh, *Marcher en pleine conscience*, Éditions Pocket, 2019.

4. Je te conseille de dédier un carnet à ta pratique de la méditation de pleine conscience. Cela te permettra de noter tes ressentis et de suivre ton évolution.

DÉVELOPPEZ UNE HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Avec Amandine Issaverdens



★ JE ME RECONNECTE À MON PLEIN POTENTIEL ★

Le mot « sophrologie » vient du grec ancien : *sôs* (harmonie, sérénité), *phrên* (conscience, esprit) et *logia* (science, étude).

Elle se définit comme l'étude de la conscience en harmonie, qui sous-entend **l'harmonie du corps et de l'esprit en toute sérénité**. Elle a été mise au point par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, dans les années soixante. C'est une technique agissant sur le corps, l'esprit et la conscience que nous avons de nous-mêmes, grâce à des exercices de respiration, de relaxation dynamique inspirée du yoga, de détente musculaire, mais aussi de visualisation, d'autosuggestion, etc.

La sophrologie est un accompagnement thérapeutique global et holistique prenant en compte chaque espace de l'être humain : le corps, l'esprit, les pensées, les sensations, les sentiments, les croyances, les comportements, l'histoire individuelle, etc. Tout cela pour mieux appréhender qui nous sommes et **révéler nos potentiels intérieurs** ainsi que tout le positif que nous possédons déjà en nous-mêmes.

Parmi les outils utilisés avec la méthode sophrologique, nous allons retrouver la respiration, la relaxation, l'ancrage, la pensée positive, la visualisation, la méditation, la projection dans le futur, le renforcement du positif et le déplacement du négatif, etc. Elle va nous offrir tout un panel d'outils que nous pourrions utiliser en autonomie et selon nos propres besoins, au quotidien. C'est en passant d'abord par le relâchement du corps lors de séances de relaxation dynamique que nous allons pouvoir ensuite **travailler en profondément intérieur**. Les études en neurosciences viennent renforcer ce lien étroit entre le corps et l'esprit que nous travaillons en sophrologie. La sophrologie peut aussi être un merveilleux outil de développement personnel, de connaissance de soi, afin de découvrir nos aspirations profondes, nos besoins, nos limites, et de parvenir à respecter au mieux qui nous sommes au plus profond de nous-mêmes. Elle est aussi un fin outil de reconnexion à notre créativité, notre intuition, notre propre potentiel personnel.

REVENIR AU CORPS, ★ PRENDRE LE TEMPS DE RESSENTIR ★

Prendre le temps de ressentir son corps, voici un des chemins que nous permet d'emprunter la sophrologie. Revenir au corps, cela signifie porter toute notre attention sur nos sensations corporelles, des plus présentes aux plus légères, plus lointaines. Ces sensations que nous n'avons pas du tout l'habitude d'apprécier... Ressentir l'air dans notre nez lorsque nous respirons, ressentir les gargouillis dans l'espace de notre ventre quand notre corps se relâche par l'activation du système parasympathique*, ressentir pleinement ce cœur qui bat, ces fourmillements sur notre peau, ces tensions dans notre dos. Il y a un millier de sensations qui vivent en nous à chaque instant et nous ne les observons jamais, d'autant moins dans nos sociétés, où ralentir semble aller complètement à contre-courant, voire être contre-productif. Pourtant, il est important de revenir à ce corps qui nous accompagne chaque jour pour l'honorer et écouter tout ce qu'il a à nous dire. Parfois cinq minutes de pause, pour simplement revenir à soi, permettent d'être encore plus à l'écoute de l'extérieur ensuite... La société dirait : mieux se reposer, pour être plus productif. Je dirais plutôt : pour être plus équilibré, plus heureux. Vous avez déjà ressenti pleinement le relâchement qui a lieu juste après une tension dans votre corps ? Nous pouvons faire cela, ici et maintenant. Oui, revenons dans notre corps tout de suite : fermez les yeux et fermez très fort votre poing, ressentez toutes les tensions qui se logent dans la main et éventuellement le bras, puis relâchez. Observez toutes les sensations qu'a pu laisser cette tension dans votre corps. Fourmillements, sensations de chaleur, muscles crispés ou toute autre chose. Observez ensuite le bienfait du relâchement après cette tension. Vous comprenez maintenant tout ce qu'il se passe dans notre corps à chaque instant et que nous n'observons jamais ? Et cette respiration, **cet air vital qui entre dans nos poumons et nous permet de nous oxygéner, vous y avez déjà prêté pleinement attention ?** Quelle joie de ne faire qu'un avec elle, cette respiration. Qu'un avec lui, notre corps.



* *Système parasympathique*

il fait partie du système nerveux autonome (végétatif) comme l'est, à l'opposé, le système sympathique, permettant de réguler tous les processus corporels automatiques. Si le système sympathique prépare l'organisme à répondre à un stress, le système parasympathique, lui, entraîne un état de relaxation naturelle en ralentissant les fonctions de l'organisme. Ainsi, les pupilles se rétrécissent, les battements cardiaques ralentissent, la digestion est stimulée (stimulation de la salive, gargouillis...), les vaisseaux sanguins des intestins, de la peau se dilatent... Ainsi, par ces effets physiologiques, le corps et l'esprit s'apaisent.

Et maintenant, si nous ressentions les choses comme si c'était la toute première fois ? Portons un regard neuf sur des gestes que nous effectuons chaque jour de façon automatique. Ressentons nos pieds au sol, comme s'ils le foulaient pour la première fois. Regardons cette pièce dans laquelle nous nous trouvons, comme si nos yeux la regardaient pour la première fois. Porter un regard nouveau et curieux sur notre corps, nos émotions, notre environnement nous offre de nouvelles perceptions, de nouvelles sensations jusque-là non expérimentées. Honorons ce corps qui nous accompagne chaque jour, quel qu'il soit. Plus on le regarde de l'intérieur, plus on ne peut que l'aimer lorsque nous prenons conscience de la « machine humaine » extraordinaire qu'il représente.



GAGNEZ EN ESTIME DE VOUS-MÊME

Avec Rosette Poletti



★ JE VIS PLEINEMENT ★

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Le niveau d'estime de soi que manifeste une personne influence tout ce qu'elle dit, tout ce qu'elle pense, tout ce qu'elle fait.

Très vite, il est possible de reconnaître une personne qui a une haute estime d'elle-même car elle jouit de la vie, elle est ce qu'elle veut être et fait ce qu'elle veut faire, elle est capable de prendre la responsabilité de sa vie sans blâmer les autres et sans chercher d'excuses.

Au contraire, une personne qui a peu d'estime d'elle-même rencontre d'innombrables difficultés dans sa vie personnelle, relationnelle et professionnelle. Elle se sent inadéquate, coupable, peu sûre d'elle-même.

L'estime de soi n'est jamais totalement présente ou totalement absente, chaque personne se situe quelque part sur une échelle imaginaire qui va de zéro à cent. Il est impossible d'avoir une absence totale d'estime de soi ou une présence totale d'estime de soi en toutes circonstances.

Bien qu'il soit difficile de définir simplement l'estime de soi, il est admis actuellement qu'elle comprend deux aspects complémentaires :

- d'une part, **la perception d'une compétence personnelle** ;
- d'autre part, **la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne**.

En d'autres termes, nous pourrions aussi dire que l'estime de soi parle de l'être et de l'agir.

L'estime de soi reflète le jugement que nous portons sur notre capacité de faire face aux défis de la vie, de comprendre et de maîtriser les problèmes ainsi que sur le fait d'accepter pour nous-même le droit au bonheur, à

la joie, à l'affirmation de notre existence et de notre importance en tant qu'être humain unique et irremplaçable.

Avoir une bonne estime de soi, c'est se percevoir compétent et digne de respect.

Avoir une mauvaise estime de soi, c'est ne pas se sentir digne de vivre pleinement, c'est croire que l'on n'est « pas assez bien ».

La plupart des gens fluctuent entre une bonne et une mauvaise estime d'eux-mêmes selon les circonstances. Certains ont une bonne estime de leurs compétences, mais ne se sentent pas dignes d'être aimés. D'autres se sentent dignes d'être aimés et ne se sentent pas compétents. L'estime de soi est toujours une affaire de « degrés », elle est mouvante.

Plus une personne s'estime elle-même, plus elle peut utiliser sa créativité dans son travail, plus elle instaure des relations interpersonnelles positives, plus elle traite les autres avec respect, et moins elle se sent menacée par eux.

Plus l'estime de soi est présente, plus il y a de possibilités de vivre dans la joie.

Lorsque nous atteignons l'âge adulte, l'estime de soi est une expérience qui prend sa source dans la partie la plus profonde de nous-mêmes. Elle repose sur ce que nous pensons à propos de nous-mêmes, sur la manière dont nous nous voyons, sur ce que nous ressentons par rapport à la personne que nous sommes.

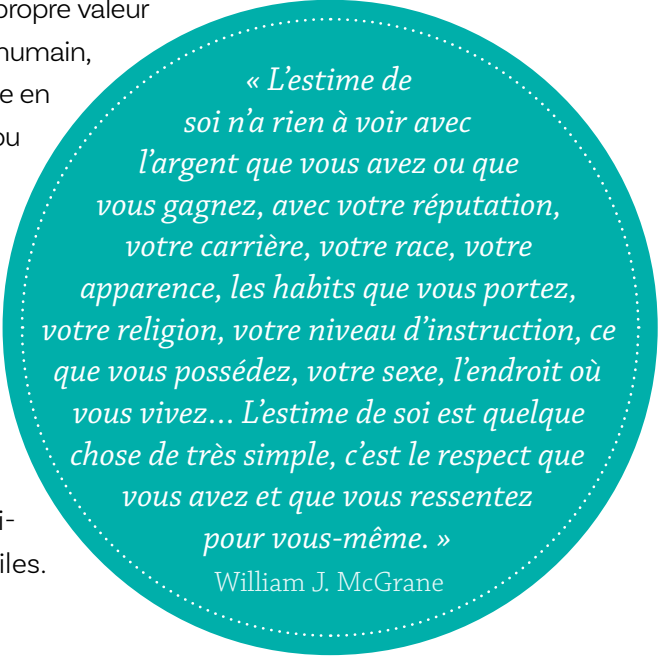
Tous les enfants n'ont pas le privilège de développer une bonne estime d'eux-mêmes et, devenus adultes, ils cherchent, souvent en vain, quelqu'un ou quelque chose qui pourrait leur donner cette estime d'eux-mêmes qui leur manque tellement.

Le problème, c'est qu'une fois devenus adultes, la construction de leur estime d'eux-mêmes devient leur affaire, leur responsabilité, personne d'autre ne peut leur « faire ressentir » qu'ils sont dignes d'être aimés et compétents, c'est un travail de développement personnel qu'eux seuls peuvent accomplir.

Lorsqu'une personne a une authentique haute estime d'elle-même, elle cesse d'être constamment en compétition avec les autres, elle ne se compare plus aux autres. Elle est en paix et en harmonie avec elle-même. Elle est prête à répondre d'une manière positive aux défis de la vie.

Nous confondons parfois : haute estime de soi et orgueil ou arrogance ; il est utile de bien clarifier cela. Une personne qui a une bonne estime d'elle-même n'est pas arrogante, elle n'est pas orgueilleuse non plus. Elle n'a pas besoin de se surestimer ou de sous-estimer les autres, elle est profondément consciente de sa propre valeur et de celle de chaque être humain, elle n'a pas besoin de se mettre en avant en écrasant les autres ou en leur portant ombrage.

Une personne qui a une bonne estime d'elle-même ne se surévalue pas non plus. Elle est consciente de ses limites, lucide concernant ses capacités, elle accepte les critiques qui peuvent lui être utiles.



« L'estime de soi n'a rien à voir avec l'argent que vous avez ou que vous gagnez, avec votre réputation, votre carrière, votre race, votre apparence, les habits que vous portez, votre religion, votre niveau d'instruction, ce que vous possédez, votre sexe, l'endroit où vous vivez... L'estime de soi est quelque chose de très simple, c'est le respect que vous avez et que vous ressentez pour vous-même. »

William J. McGrane

RELIEZ-VOUS À VOTRE ÊTRE PROFOND GRÂCE À LA VISUALISATION

Avec Anne-Laure Benattar



★ JE LIBÈRE LES TENSIONS ★ ET LES NŒUDS

La visualisation, comment ça marche ?

La visualisation est une technique que connaissent bien les enfants qui s'ennuient. Les yeux en l'air, le regard dans le vague, le corps figé, ils semblent perdus dans leur imaginaire et ne répondent pas quand on les appelle. Telles sont les manifestations extérieures d'une visualisation ou d'un rêve éveillé. L'expression caractéristique de cet état est « d'être dans la lune ».

Bien que les enfants utilisent de manière spontanée la visualisation, il est souvent nécessaire pour les adultes de prendre quelques précautions afin de pratiquer cette technique.

Mes clés zen pour une visualisation sereine

En pratique, **la visualisation est l'action de voir des images sur l'écran de nos paupières closes induisant des changements intérieurs**. C'est un outil simple et efficace à utiliser au quotidien, à la portée de tous, ne nécessitant pas de formation ou de compétences particulières. Ainsi, même les enfants peuvent visualiser très naturellement dès leur plus jeune âge.

C'est un outil simple, car tout le monde est capable de visualiser partout et à chaque instant, mais c'est aussi un outil efficace, car la visualisation permet des résultats immédiats et durables.

En effet, les images visualisées par le cerveau sont détectées comme étant réelles, déclenchant des réactions émotionnelles, physiques ainsi que psychologiques. Les sentiments positifs ressentis induisent des libérations d'hormones comme la dopamine, l'hormone de la bonne humeur, et l'ocytocine, l'hormone du bonheur. Ces sécrétions, agissant sur la

réduction du stress et du niveau de cortisol, procurent un apaisement et un renforcement de la confiance.

Visualiser dans de bonnes conditions nécessite de prendre quelques précautions, particulièrement pour les premières fois : **choisir le bon moment, le bon endroit, préparer sa visualisation, la vivre au mieux et bien revenir à l'instant présent** sont des étapes nécessaires pour pratiquer sereinement et tirer tous les bénéfices de ce formidable outil.

Ces points d'attention deviendront beaucoup plus naturels au fur et à mesure de votre apprentissage.

Le bon moment

Prévoyez trente minutes environ, entre le temps de vous poser et de revenir à vous. Vous pouvez aussi décider d'en allonger la durée pour profiter pleinement de cette parenthèse que vous vous accordez.

La longueur nécessaire pourra être réduite progressivement et adaptée à vos besoins, en fonction de votre manière de visualiser.

Le bon lieu

Trouvez un endroit calme et installez-vous confortablement à votre façon pour pratiquer dans de bonnes conditions.

Assis, allongé, semi-allongé... différentes options sont possibles.

Je recommande cependant une posture assise pour une meilleure circulation de l'énergie dans le corps et un bénéfice optimal, sauf dans le cas du voyage intérieur ou si la visualisation a pour but de faciliter votre sommeil.

DEVENEZ VOTRE PROPRE GUÉRISSEUR GRÂCE À L'EFT

Avec Maria-Elisa Hurtado-Graciet



JE PROCÈDE À UNE ★ HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE ★

Mon engagement

Je m'engage à prendre un moment pour moi dans la journée afin d'être à l'écoute de mes émotions et croyances cachées et les accueillir grâce à la pratique de l'EFT.

Choisissez la périodicité :

☐ Chaque jour

☐ Ou deux à trois fois par semaine ou plus (cochez les jours) :

☐ lundi

☐ mardi

☐ mercredi

☐ jeudi

☐ vendredi

☐ samedi

☐ dimanche

Notez les horaires :

De heure(s) à heure(s)

Signature :

Quelques recommandations

La persévérance et la patience vous aideront à tenir le cap dans la durée et c'est comme cela que vous constaterez d'immenses progrès.

Vous serez étonné, après quelques semaines, de tous les trésors que vous allez découvrir en vous. Vous comprendrez que cela vaut la peine de prendre un peu de temps pour soi et de **devenir son meilleur ami et son propre guérisseur**.

Allez-y doucement ! Et n'hésitez pas à répéter chaque exercice plusieurs fois pour bien l'intégrer et découvrir toute sa profondeur.

Parfois, vous sentirez des bienfaits de façon très rapide, à d'autres moments cela nécessitera plus de temps. C'est ainsi que vous pourrez observer votre engagement et **la force de votre désir de liberté.**

« Si vous avez une grande ambition, faites le plus grand pas possible dans le sens de sa réalisation. Si c'est un tout petit pas, ne vous inquiétez pas, car c'est probablement le plus grand qu'il vous est possible de faire pour le moment. »

Mildred H. McAfee

Deux ingrédients essentiels : AH : Amour et Humour !

L'Amour est le dissolvant universel, c'est la force la plus puissante de l'univers. **Nous apprendrons à AIMER nos émotions** en les observant fondre comme neige au soleil.

Et **l'Humour** nous permet de nous détacher, de lâcher le mental, de nous rappeler que nous sommes dans une pièce de théâtre et de nous connecter à cette partie de nous qui **aime RIRE et JOUER.**

