

## Un bouquet composé de 300 articles que vous recevrez en 4 exemplaires

Il y a des étapes que nous franchissons dans la vie sans en avoir conscience.

Un jour, au réveil, on se dit : *“Tiens, c'est vrai, j'ai franchi cette étape et je n'y ai rien vu, j'ai continué mon chemin sans m'arrêter”*.

Je me suis arrêtée ... j'ai revisté ce que j'ai écrit sur les pages de mon blog, un peu comme si je regardais un jardin magnifique ...

J'ai cueilli quelques lignes, quelques pensées pour les rassembler en un bouquet que je vous offre aujourd'hui.

## Cet ebook vous est offert gratuitement

Je vous demande de :

- ✓ ne pas en faire un usage à but lucratif
- ✓ ne pas le vendre
- ✓ ne pas en changer le contenu

Vous pouvez l'offrir à qui vous voulez.

Bonnes découvertes et à très bientôt sur mon blog.

*Madeleine*

## Introduction

Lorsque j'ai commencé mon blog, je ne m'imaginai pas me retrouver devant mon clavier pour vous partager en quelques mots, quelques phrases, ce qui peut vous aider à vivre une réflexion pour votre vie.

Est-ce parce que j'en suis l'auteur ... pour moi, chaque article est comme un jardin qui fleurit perpétuellement. J'en ai fait un bouquet que je vous offre pour vous remercier d'être là.

Chaque fleur est un extrait d'article.

Tiré de son contexte, il perd, sans aucun doute, toute la densité que je désirais donner au moment de sa conception.

Mais, lorsque vous désirez une rose, vous ne coupez pas le rosier entier.

Vous coupez juste la rose et cela vous laisse la liberté de revenir ou pas vers le rosier pour lui prélever d'autres roses, ou simplement, les regarder se déployer.

300 fleurs, c'est un peu beaucoup en une seule fois, et vous n'en profiteriez pas totalement.

Alors, je l'ai partagé en 4 - il y aura donc 4 ebooks, chacun sera espacé de 2 semaines - ce sera plus commode pour vous.

Je vous souhaite une bonne lecture et un beau et bon chemin de vie. Et, si le coeur vous en dit, dites-moi ce que ce livre vous a apporté.

## (1) Montrez-vous votre vraie personnalité ?

Lorsque vous dites "**J'ai une personnalité**", "**Je suis comme je suis**", savez-vous ce qui vous caractérise ? Avez-vous découvert ce qui fait que vous êtes vous et non pas une copie d'un autre ?

Connaître et reconnaître ce qui vous caractérise, ce qui fait que vous êtes vous, c'est trouver votre couleur.

C'est ainsi que vous progressez vers l'harmonie et la recherche de ce qui va favoriser la croissance de votre vraie personnalité.

Connaître et reconnaître votre couleur vous permet de vivre dans la diversité humaine et de trouver votre place dans la société.



Vous avez une personnalité. C'est ce qui fait de vous une personne unique avec vos couleurs.

## (2) Les contours de votre personnalité à découvrir

Votre personnalité, c'est-à-dire, ce que vous êtes profondément, se perçoit au travers de vos actes, la manière de vous dire, vos capacités intellectuelles.

Il vous reste à découvrir ce qui vous définit dans votre unicité.

La globalité de votre personnalité s'imbrique dans le **corporel**, le **sensible**, le **psychologique**, le **spirituel** et **l'environnement humain et matériel**.



Vous n'êtes qu'une pièce du puzzle  
qui donne sa raison d'être dans le tableau de l'humanité  
et c'est pour cela que vous êtes important/e

## (3) Vivre en se sentant être en harmonie avec la nature

Avez-vous déjà porté votre regard sur un arbre ?  
Personnellement, c'est ce que je fais lorsque je ressens le besoin de me sentir enracinée dans ma vie.

Je me laisse choisir par un arbre.

Oui, vous avez bien lu, je me laisse choisir.

Cela veut dire, que je laisse mon regard s'arrêter plus longuement sur un arbre. C'est un peu comme si celui-ci essayait de capter mon attention pour me dire quelque chose.

Une fois que je me suis laissée choisir par lui, je le regarde.

Je regarde ses branches, je regarde d'où elles partent. Certains arbres ont à un moment donné plusieurs branches qui partent bien sûr du tronc mais qui se séparent ensuite pour donner naissance à d'autres branches, d'autres portent une ou deux branches qui restent comme collées au tronc. Je regarde ainsi, comment elles sont organisées.

Parfois, il me faut prendre un peu de recul pour le voir différemment, c'est-à-dire, pour le voir dans sa globalité, pour le percevoir dans son déploiement.

Est-il étouffé par d'autres arbres qui sont trop proches ?

Est-il situé dans un environnement qui lui permet de grandir ?

Est-il planté dans un milieu qui comporte des espèces différentes ?

Je prend le temps de m'arrêter à son tronc, son épaisseur, sa texture et je vais jusqu'à ses racines. Ces dernières me disent comment l'arbre est posé dans son lieu de vie, certains laissent courir leurs racines à fleur de sol et cela donne cette impression qu'il peut se coucher à tout moment.

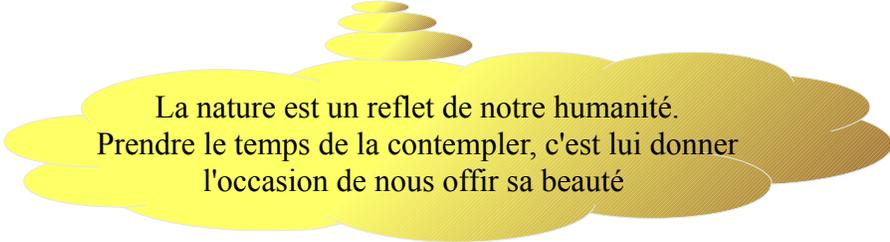
D'autres, c'est parfois à plusieurs mètres que l'on peut percevoir les racines, rien ne semble pouvoir le destabiliser.

D'autres encore cherchent à se cramponner au sol, aux aspérités qui sont là, comme un rocher, une pierre, un mur et donne le sentiment qu'il lui faut cela pour tenir sa verticalité.

J'aime ces moments de rencontre avec un arbre. A chaque fois, je reviens à cette certitude que ma vie, que la vie de toute personne est à l'image d'un arbre.

Nous nous déployons plus ou moins harmonieusement, ceci, pour autant que notre environnement humain et/ ou matériel soit aidant.

Nous nous déployons si nous avons appris à nous enraciner dans ce qui nous nourrit intérieurement.



La nature est un reflet de notre humanité.  
Prendre le temps de la contempler, c'est lui donner  
l'occasion de nous offrir sa beauté

#### **(4) Vivre en liberté**

Vivre en liberté c'est se sentir être qui vous êtes aujourd'hui et non pas qui vous avez envie d'être demain !



Chaque jour est une chance pour  
vous libérer des entraves qui vous empêchent  
de vous sentir libre

#### **(5) Vivre conscient de ses ressources**

Lorsque vous vous approchez de tout ce qui est beau et bon en nous, vous découvrez alors tout ce qui ne demande qu'à se déployer, à s'ouvrir, à s'actualiser.

Votre vie prend alors plus de densité, plus de reliefs.

Vos énergies intérieures sont revivifiées. Ce qui vous apparaissait comme difficile devient possible.



Faire face à une difficulté, se relever après une épreuve,  
vos ressources sont vos amies.

## (6) Vivre en relations

Les relations tiennent une place importante dans votre vie.

**Que vous le vouliez ou non elles ont un impact non négligeables sur votre perception du monde.**

Il y a la famille, votre premier noyau relationnel. Vous y avez expérimenté les formes d'affinités, les différentes manières d'aimer, de donner, de recevoir, vous avez vécu vos premières expériences de tensions, voir de conflits.

Il y a les amis. Une appellation que vous donnez généralement à toutes les personnes que vous aimez bien, surtout à celles qui apportent une réponse à vos besoins. Peu à peu, vous y apportez des nuances. Ces amis se changent ainsi en connaissances, en collègues ... La relation change, le rapport à l'autre n'est plus le même.

Il y a le voisinage. Ceux avec qui vous aimez nous arrêter pour dialoguer, ceux que vous fuyez, ceux que nous ignorez.

Il y a les personnes avec qui vous travaillez, que ce soit au niveau professionnel ou dans un engagement social, politique, sportif.

Il y a le réseau plus impersonnel auquel vous faites appel lorsque vous en avez besoin : médecins, administration ...

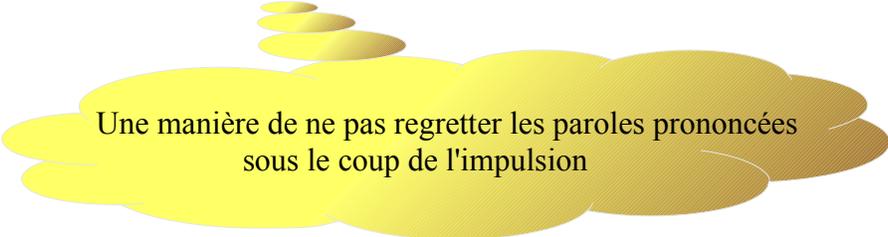


Vivre harmonieusement ses relations,  
c'est comme un tissage compliqué à réaliser.

## **(7) S'arrêter pour écouter ce qui se passe en soi**

Ne pas répondre sous l'impulsion de la sensibilité

Vous arrêter pour écouter en vous la réponse que vous allez donner à une question posée, conduit à vivre avec plus de clarté la relation, tout en vous permettant de garder une part de votre jardin secret, celle qui vous appartient sans que l'autre ne vienne s'y installer à vos dépendants.



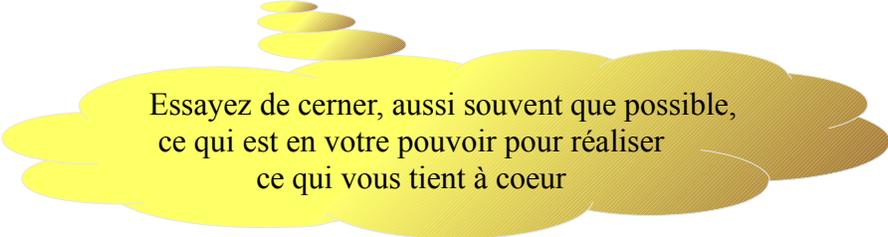
Une manière de ne pas regretter les paroles prononcées sous le coup de l'impulsion

## **(8) Petit tour côté aspirations**

Vous aimeriez faire beaucoup de choses pour vous sentir exister un peu plus, pour avoir de la valeur aux yeux des autres ...

Vous rêvez, de ce que vous n'avez pas, pensant que vous seriez alors plus heureux/se si vous possédiez ceci ou cela.

Vous recherchez ce qui pourrait vous combler, ce qui donnerait plus de sens à votre vie.



Essayez de cerner, aussi souvent que possible, ce qui est en votre pouvoir pour réaliser ce qui vous tient à coeur

## (9) Poser des fondations et construire sa vie (1)

Il m'arrive de rencontrer des personnes qui me disent :  
*"Si j'avais l'argent nécessaire, je ferais ceci, je ferais cela ..."*

Elles ont des rêves, elles ont des aspirations et elles restent à attendre que le miracle se produise.

Quelques années plus tard, elles regrettent de n'avoir pas réalisé ce qu'elles auraient tellement aimé faire. L'argent n'est jamais tombé dans le portefeuille, les rêves ne se sont pas réalisés et leurs aspirations se sont perdues dans un labyrinthe de problèmes de toute sorte.

Est-ce la faute à pas de chance ? Est-ce que ces personnes n'ont pas été suffisamment solides ou fortes pour passer du rêve à l'action ?

Il y a, sans aucun doute, plusieurs explications à cela. Il y a toutes les raisons que nous pouvons nous donner et pourtant, combien sont réellement justifiées ?

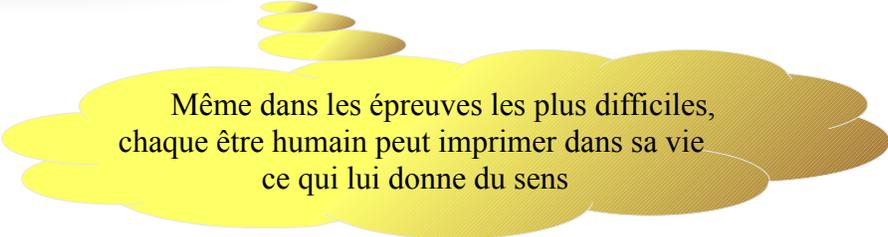


Quels sont les regrets que vous n'aimeriez pas emporter dans votre dernier voyage ?

## (10) Poser les fondations et construire sa vie (2)

**Nous avons, chacun, chacune, un pouvoir extraordinaire ...**

**Celui de donner à notre vie les contours que nous aimerions lui donner.**



Même dans les épreuves les plus difficiles,  
chaque être humain peut imprimer dans sa vie  
ce qui lui donne du sens

## **(11) Devenir l'architecte de sa vie**

Nous ne rêvez pas votre vie pour vous construire dans une illusion ou pour définir comment devrait être votre avenir, mais pour vous mettre en chemin vers votre à-venir.

Au fur et à mesure que vous avancez dans cet à-venir, vous découvrez des choses nouvelles, vous percevez mieux où vous désirez aller.

Vous savez qu'elle est la meilleure action à entreprendre, vous pouvez vous donner des priorités pour arriver plus facilement aux buts que vous vous êtes fixés.

C'est comme si vous construisiez un pont entre vos aspirations intérieures et le réel.



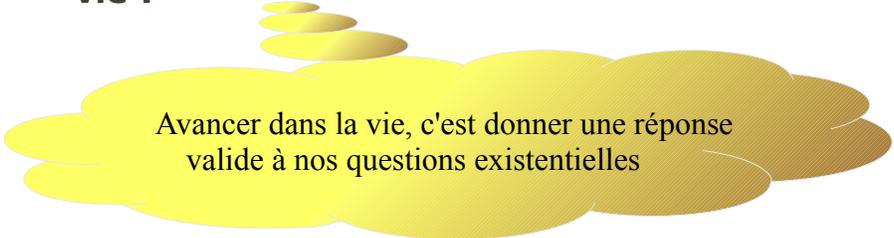
Avoir des projets, c'est bien ...  
Avoir un plan pour les réaliser, c'est mieux !

## (12) Oser avancer ...

Je vous invite à faire un exercice qui peut paraître simple au premier abord et qui peut vous conduire à vivre des découvertes que vous ne soupçonnez peut-être pas.

Prenez une feuille de papier, un crayon (logique) et écrivez votre réponse aux questions suivantes :

- **Quel est votre plus grand rêve ?**
- **Si votre rêve pouvait se réaliser, quelles sont les aspirations qui pourraient s'actualiser ?**
- **Ces aspirations, les vivez-vous déjà dans votre vie ?**



Avancer dans la vie, c'est donner une réponse valide à nos questions existentielles

## (13) Donner du sens à nos humanités

Je continue de croire que tout être humain a le droit et le pouvoir de se mettre debout, de réaliser sa vie, de donner du sens à l'orientation qu'il prend. Il n'y a pas à inventer un monde nouveau, mais à apprendre à cohabiter dans le monde et, parfois, à accepter la différence de l'autre et lui tendre la main lorsqu'il en a besoin, à le regarder comme un égal à soi, à lui donner ce sourire qu'il attend. Peut-être, est-ce là l'étincelle tant recherchée.



La question n'est pas dans le pourquoi, mais dans le  
**POUR QUOI ... ?**

## (14) Ecouter la musique qui se joue dans notre intériorité

Votre sensibilité est une boîte de résonance qui enregistre tout ce qui vous fait vibrer, que ce soit en positif ou en négatif.

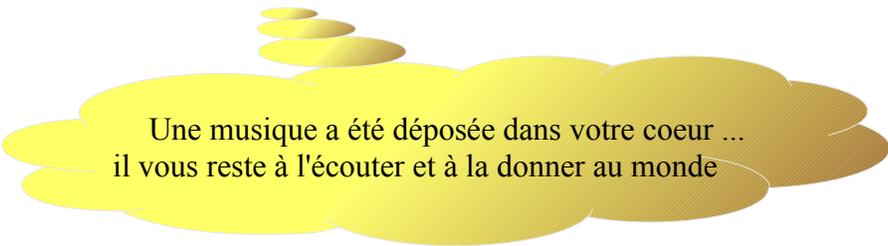
Ainsi, sans vous en rendre compte, vous avez à votre portée un registre impressionnant de partitions diverses, classées et parfois éparpillées.

Certaines ont été oubliées et ressurgissent au moment où vous vous y attendez le moins.

Point n'est besoin de savoir lire la partition, il suffit d'écouter, de suivre les vibrations émises.

Ces vibrations sont puisées dans ce que vous ressentez, ce que vous vivez.

Vos réactions amplifient ou diminuent l'intensité.



Une musique a été déposée dans votre cœur ...  
il vous reste à l'écouter et à la donner au monde

## (16) Lorsque la peur nous empêche d'agir

**95% de nos appréhensions ne se réaliseront jamais.**

Quitter nos appréhensions pour revenir au réel, cela demande d'entrer dans un apprivoisement de nos peurs intérieures.

Nous découvrirons alors que nous pouvons agir directement sans être obligé/e de suivre la phobie du jour.

Nous vivons une manière naturelle de ne pas nous mettre en danger et nous puiserons dans une ressource extraordinaire que nous avons au profond de nous : **le bon sens de la vie.**



Face à un danger, la peur nous alerte avec bienveillance.  
A l'inverse, une peur fantôme n'est là que pour nous empêcher d'agir avec raison

### **(17) Ces petites choses qui nous freinent et nous empêchent de donner le meilleur de nous.**

Vous connaissez peut-être ces moments où soudain, vous vous faites un film dans votre tête.

*En psychologie, nous appelons cela une réaction disproportionnée. C'est une perte de maîtrise face au réel, une déformation du réel.*

Une réaction disproportionnée est, généralement, en lien avec un épisode traumatisant de votre histoire. Celle-ci se réactive dans votre vie quotidienne à chaque fois que vous vous trouvez face à une situation qui a des ressemblances avec ce qui s'est passé à l'origine.

*Se faire un film catastrophique dans sa tête est alors une manière de se défendre.*

Sauf que celui-ci va vous conduire à ne pas faire face au réel, à vous freiner, à vous déstabiliser et ne sera pas une aide pour donner le meilleur de vous.



Nous avons tous et toutes un château en Espagne,  
le hic, c'est qu'ils restent invisibles !

## (18) Le bon sens ... un réflexe de vie

**« Confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois choix: combattre; ne rien faire; fuir ».**

Henri Laborit



C'est ce que nous pensons souvent, oubliant le choix qui construit : FAIRE FACE

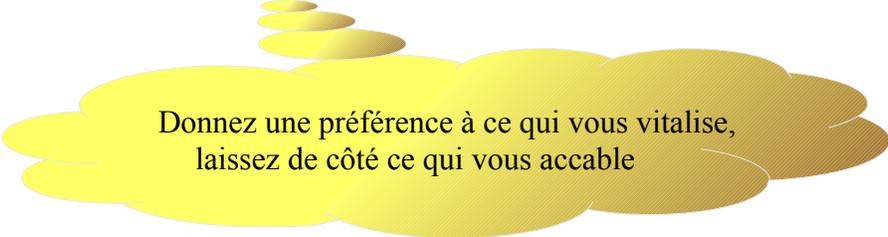
## (19) Se faire du bien, prendre soin de soi

Le symptôme de manque de vitalisation se traduit par :

- ➔ une perte de dynamisme,
- ➔ une fatigue corporelle,
- ➔ un manque d'attention aux autres, à l'environnement,
- ➔ une difficulté à apprécier les moments de détente,
- ➔ un sentiment de vide existentiel
- ➔ ...

La vitalisation va permettre de :

- ➔ retrouver un dynamisme de vie pour "nettoyer" tout ce qui l'empêchait de se manifester,
- ➔ ressentir un regain de vitalité et des forces nouvelles aussi bien corporels que sensibles,
- ➔ se sentir en lien avec d'autres personnes, avec la nature, avec soi
- ➔ recentrer l'essentiel et ce qui donne du goût à la vie
- ➔ ...



Donnez une préférence à ce qui vous vitalise,  
laissez de côté ce qui vous accable

## (20) Se sentir bien

Où que vous soyez, quelque soit le lieu où vous vivez, il y a toujours près de chez vous un coin de nature.

Pas besoin que ce soit à la hauteur des grandes étendues de la forêt amazonienne. Un parc, un jardin, un champ aux épis dorés peuvent vous permettre de vivre une évasion et vous conduire dans une zone intérieure de bien-être.

La nature est un endroit que vous pouvez privilégier pour découvrir comment celle-ci peut régénérer vos énergies, renouer avec vos ressources.

La nature parle. Elle se fraie un passage dans votre conscient. Elle ouvre une brèche dans votre inconscient.

Elle vient toucher au profond de vous votre Essence de Vie.

Elle peut aller jusqu'à saisir la musique ou le murmure de ce qui aspire à vivre au profond de vous.

La nature est un trésor qui ne demande qu'à être découvert.

Où que vous soyez ... dernièrement, j'ai découvert au coeur du désert combien la vie est présente , et, source de bien-être ...

## (21) La motivation, une clé importante pour notre épanouissement

Nous pourrions penser que la motivation c'est : le goût de la réussite, l'envie de réussir, de se dépasser, de faire ce qui nous plaît ...

Cependant, le premier facteur, c'est **l'insatisfaction**.

Lorsque quelque chose nous laisse insatisfait, une alchimie se produit en nous.

Tout d'abord, nous la ressentons. « ça ne peut pas continuer ainsi », « il faut que je fasse quelque chose », « je ne suis pas bien dans cette situation » ... etc.

Le fait de ressentir et de se laisser ressentir de quoi est faite l'insatisfaction va déclencher le deuxième facteur : **Le désir de faire quelque chose pour ne pas subir la situation** dans laquelle nous nous trouvons.

La motivation consiste à s'appuyer sur la réussite, sans donner une place à l'échec possible

## **(22) Comment donner vie aux bonnes idées que vous avez eues durant vos vacances ?**

Si vous remettez toujours le moment où vous aurez le temps de passer à l'acte, vous passerez l'année à trouver des foules de bonnes raisons qui vous empêchent justement d'agir, au lieu de vous concentrer sur les moyens qui pourraient vous aider à mettre en oeuvre ce que vous désirez profondément.

Si cela devient une habitude, vous entrerez alors dans un sentiment d'échec qui peut conduire à la sensation que vous subissez tout ce qui vient nourrir votre frustration. Vous fulminerez contre vous-même lorsque ce ne sera pas contre les autres, eux, qui vous empêchent de réaliser ce qui vous tenaient tant à coeur au moment où vous y avez pensé.



Avz-vous déjà remarqué que c'est lorsque vous vous reposez que les meilleures idées vous sont données ?

## **(23) Une manière nouvelle d'accompagner la croissance : le coaching ciblé**

Le coaching est un processus d'accompagnement qui aide la personne à trouver ses propres solutions, développer son potentiel et atteindre les objectifs professionnels et/ou personnels qu'elle s'est fixé.



Faire appel au coaching, c'est comme : demander un guide pour explorer un monde inconnu

## **(24) Opportunité ou difficulté ?**

Il est des évènements dans notre vie où, quoi que nous fassions, il nous apparaît que cela ne pouvait être autrement, même si nous aurions souhaité que le contraire arrive !

De plus, ces évènements ont, à long ou à court terme, un impact dans notre vie. Ils nous apportent le bonheur ou la douleur, le bien-être ou la souffrance.

Tout n'est pas si catégorique, c'est vrai. Il y a des nuances importantes dans chaque situation et selon l'état d'esprit dans lequel nous sommes.



Une difficulté est souvent une opportunité pour changer

## **(25) Comment se sentir heureux, heureuse au-delà de la morosité ambiante ?**

Tout être humain, quelque soit son pays, sa couleur, son statut, sa condition de vie est en recherche du bonheur.



Une pensée puissante pour vous donner le droit de croire que le bonheur est aussi pour vous

## (26) Les 10 meilleures manières de mettre un frein au bonheur

Une belle journée s'annonce. Le ciel est bleu, la température agréable. Vous jetez un coup d'œil à la météo, de la pluie est annoncée pour le lendemain.

➔ *Ne profitez pas de cette belle journée, de toute manière, il est bien possible, une fois de plus, que les météorologistes se soient trompés ... et puis, à quoi ça sert de partir en ballade si c'est pour vous faire rincer ...*

Vous vous préparez à assister à une réunion. Vous vivez quelques tensions avec une personne du groupe et vous savez qu'elle a la charge de diriger la rencontre.

➔ *Projetez-vous dans ce qu'elle pense de vous ... dites-vous qu'elle vous mettra des bâtons dans les roues ... qu'elle ne vous aime pas ... qu'elle ne vous écoutera pas. Pensez que tout le groupe va agir comme elle et que de toute manière vous ne comptez pour personne!*

Vous rêvez de décrocher le job pour lequel vous venez de vous présenter. Vous savez que vous en avez les compétences et que celui-ci peut répondre à vos ambitions.

➔ *Mais, de toute manière, vous ne l'aurez pas. Il y a des personnes plus compétentes que vous qui se sont présentées. De toute manière, tout ce que vous espérez, tout ce à quoi vous rêvez, vous ne l'obtenez jamais !*

Vous recevez des amis pour un repas. Vous venez de mettre le meilleur de vous dans la préparation, vous avez pris soin de dresser une table qui se veut chaleureuse et belle. Dans quelques minutes ils vont arriver.

➔ *Est-ce qu'ils vont apprécier les efforts que vous avez faits ? Est-ce que le menu va plaire à tout le monde ? Vous auriez pu faire autre chose, pourquoi n'y avez-vous pas pensé ? Et cette soirée ... vous êtes tellement timide, vous ne savez pas mettre de l'ambiance ... c'est sûr, ce sera ennuyeux, vivement qu'elle se termine !*

Ce ne sont que quelques exemples d'un processus de pensées négatives. Elles ont un pouvoir extraordinaire, celui de mettre un frein à votre aspiration au bonheur. Elles attirent le contraire de ce que, au fond de vous-même, vous aimeriez vivre.



Les pensées négatives indiquent toujours la direction de la déprime ... et les pensées positives la direction du bonheur

## **(27) Quand l'avenir devient un frein au bonheur**

Avoir peur de l'avenir, une attitude dévastatrice qui n'a comme résultat que celui de vous conduire à côté du bonheur.

C'est un piège qui se referme sur vos envies d'innover, de créer, d'avancer. Un piège qui rend prisonnier du présent et du passé.

Ce piège est une construction, j'ai envie de dire « démoniaque » de votre moi cérébral.

Cette construction peut prendre des proportions énormes et envahir vos pensées, prendre possession de la moindre parcelle de votre sensibilité, s'étendre à votre quotidien, ébranler vos fondations.

Si vous avez peur de l'avenir, parlez-en et retrouvez votre désir d'avancer, de cueillir ce que la vie veut vous offrir.

Si nous savions ce que demain sera, serions-nous prêt/e à le vivre ?

## (28) Le bonheur et le manque de chance

Croire qu'il faut avoir de la chance pour accéder au bonheur est le meilleur moyen de ne pas vous engager dans notre vie.

Une catastrophe, quelque chose que l'on rate, un oubli ... manque de chance peut-être, mais aussi possibilité de faire un pas dans le progrès

## (29) Dieu, ses anges et ses saints ...

« Je ne peux pas avancer sur ce dossier puisque je n'ai pas toutes les données qui me sont nécessaires ... alors, j'en veux à la personne qui a « oublié » de me donner les renseignements dont j'ai besoin, j'en veux à toutes ces personnes à qui je dois tout dire, j'en veux à la terre entière, je m'en prends même à Dieu, à ses saints, à ses anges ... **RIEN NE VA COMME JE VEUX !** »

Il est parfois plus facile de se trouver des coupables que de reconnaître ses erreurs

### (30) Jamais content !

Nous vivons une époque extraordinaire. Nous pouvons décider de notre mode de vie, de notre carrière, des personnes que nous voulons fréquenter ou pas, des vêtements que nous aimons porter, des loisirs qui nous font du bien ... Autant de choses qui n'étaient pas possibles il y a quelques décennies ... mis à part les nantis.

Et dans ce libre choix devant lequel nous pouvons prendre ce qui va nous satisfaire, il existe des personnes qui **N'ARRIVENT PAS A CHOISIR, A PRENDRE, A OSER ...**



Collectionner les moments de bonheur prend parfois moins de place qu'une collection de mécontentement

### (31) Le complexe de Calimero

A chaque fois que je me plains parce que tout ne va pour le mieux, parce que le week-end a été triste et pluvieux et que le soleil brille à nouveau le lundi matin, lorsque je vois que mon voisin a des légumes qui ont poussé plus vite que les miens, ... me vient à l'esprit l'image de ce petit poussin qui n'avait pas de chance dans sa vie. Lui, au moins, proclamait haut et fort toute l'injustice dont il se sentait victime !



Nous avons le droit de nous plaindre, est-ce cependant la bonne manière pour retrouver le sourire ?

## (32) Quand l'acceptation devient réelle, alors les choses changent.

### Accepter c'est :

- ne pas se résigner
- ne pas « baisser les bras »
- reconnaître ce qui a été
- reconnaître ce qui est sans démissionner
- regarder le réel tel qu'il est
- ...

C'est tellement évident ... et pourtant !

## (33) Comment ne pas s'endormir en pensant à tout ce qui n'est pas réalisé ?

L'attentisme est souvent l'autre côté de la médaille du perfectionnisme.

A force de vouloir que tout soit parfait ou d'être sûr de bien réussir, nous finissons par laisser de côté tout ce qui pourrait être imparfait et nous mener à l'échec !

Changer ses habitudes, surtout au début, est quelque chose de difficile. Donc, ne mettez pas la barre trop haute, n'allez pas au-delà de vos forces mentales ou physiques.

L'essentiel est de vous mettre en route vers un but,  
personne ne vous demande de réussir en tout

### (34) La politique des petits pas

Je vous invite à répondre à cette question : « **Où avez-vous envie d'être dans 3 mois, dans 6 mois, dans 10 ans ?** »



Quelle que soit votre réponse, vous avez :  
3 mois, 6 mois, 10 ans pour y arriver !

### (35) C'est une urgence

Les cas d'urgences sont différents des situations où il nous est demandé d'aider la personne à résoudre une difficulté qui est plus de l'ordre d'un fonctionnement, d'une recherche à vivre autrement, d'un besoin de mieux vivre ou de se connaître plus profondément.



Si votre vie dépend de la décision ou du choix que vous avez à faire, alors, c'est une urgence

### (36) Coaching de vie

Chacun de nous, à un moment ou un autre, peut avoir la sensation de porter quelque chose qui devient pesant et l'empêche d'avancer dans la vie, ou de ressentir un manque alors qu'il y a une aspiration à se sentir comblé, à vivre des relations vitalisantes.

Se tourner vers le coaching de vie permet de s'enrichir personnellement, de mettre des mots sur ses maux pour les traverser.

C'est également pour certaines personnes qui vivent une étape importante dans leur vie : famille, professionnelle, milieu de la vie, retraite, de demander une aide pour gérer au mieux la transition. D'autres ont simplement besoin d'un soutien temporaire dans un domaine précis.

Il n'y a pas si longtemps – il était normal d'avoir son maître de conscience, son médecin ou son ami/e de cœur pour se construire. Aujourd'hui, nous avons, parfois, besoin d'un coach de vie

### **(37) Avez-vous besoin d'un coaching ?**

Vous avez, au cours de votre vie, pris des habitudes. Jusqu'à présent, cela vous convenait. Vous ne vous posiez pas trop de questions ... jusqu'à ce jour où plusieurs questions viennent dans votre tête :

- ➔ Quel est le but de ma vie ?
- ➔ Pourquoi est-ce que je ne suis pas heureux/se malgré tout ce que j'ai ?
- ➔ Quelle est ma place ?
- ➔ Pourquoi est-ce que je vis ?
- ➔ Qu'est-ce que j'ai envie de vivre ?
- ➔ ...

Quand vos questions ne conduisent pas à une réponse, qui peut vous aider ?

## (38) Une personnalité ... votre langage

Dix pistes pour marier votre personnalité et votre apparence :

1) Tout d'abord, **laissez de côté le rêve d'être parfaite !** Vous êtes comme vous êtes, même si vous aimeriez être différente.

C'est pas facile à entendre, surtout si vous avez quelques kilos en plus, si vous ne savez pas comment coiffer votre chevelure rebelle, si vous détestez l'image que vous renvoie votre miroir.

2) **Acceptez votre corps, votre enveloppe charnelle.**

Au Québec vous entendriez cette invitation : « *tombez en amour vis-à-vis de votre corps* ».

Votre apparence est une chose, **votre personnalité c'est vous**. Vous êtes vous et non pas la copie d'une autre. A cela, vous ne pouvez rien changer.

3) **Apprenez à connaître ce que vous aimez**, les couleurs, les textures, les formes ... cette connaissance vous permettra d'aller directement là où vous pressentez qu'il y a quelque chose pour vous.

Au besoin, demandez à une amie de vous aider. Il existe également des conseillères en couleurs qui vous aideront à savoir quelles sont celles qui vous correspondent. Savez-vous que nous sommes destinées à porter les couleurs d'une saison ?

Il y a également les conseillères en image qui peuvent vous aider à mieux choisir la coupe, la forme de vos vêtements en fonction de votre corpulence, de votre forme géométrique.

4) **Laissez de côté les images stéréotypes** ... exemple : il y a quelques années, on reconnaissait une secrétaire d'une concierge, rien qu'en regardant comme elle était habillée ! Personne ne vous demande de vous présenter dans un uniforme conforme à vos prestations.

Tout ce qui est présenté dans les catalogues de mode ne sont présentés que pour des périodes éphémères, à la prochaine saison, vous serez obligée de changer votre garde-robe !

**5) Entrez dans une forme de jeu entre vous et votre garde-robe...** du moins, pour commencer. Vous aurez tout le temps nécessaire pour l'enrichir au fur et à mesure de vos découvertes et de vos tâtonnements.

Le jeu consiste à trouver la tenue dans laquelle vous vous sentirez à l'aise pour telle ou telle tâche, pour tel moment de la journée, pour telle occasion ... Vous pouvez donc vous habiller différemment plus d'une fois dans une journée.

Ce jeu peut devenir quelque chose d'important, surtout si vous avez l'habitude d'enfiler vos vêtements le matin pour les enlever le soir.

Rien ne vous empêche de choisir une tenue pour vous rendre à votre travail, une autre pour le moment où vous serez à la maison, une différente si vous sortez faire vos courses, une suivante si le soir vous profitez d'une soirée cinéma ou bistrot ...

Ne minimisez pas l'importance du petit truc en plus : un bijou, un foulard, une broche, une ceinture ... qui peut tout changer.

**6) Triez vos vêtements et rangez-les par catégories :** ceux que vous portez plus facilement au travail ; ceux que vous aimez porter dans les situations plus décontractées ; ceux que vous réservez pour les grandes occasions, etc....

Cela vous permettra également de garder ce que vous portez plus volontiers et de donner ce que vous ne portez plus ou rarement.

**7) Faites des essais** avec de nouvelles tenues, de nouvelles textures et laissez votre sensibilité vous guider. C'est elle qui vous dira si vous vous sentez au top ou pas.

Le jeans est confortable ... mais lorsque c'est le même pour travailler au bureau ou pour passer l'aspirateur, c'est un peu restrictif, non ? De même pour les tee shirts, s'ils sont tous de la même couleur, à la longue, cela devient lassant !

8) **Profitez** des soldes, des actions pour dénicher ce qui satisferait votre recherche de bien-être. Les boutiques de deuxième main sont aussi des alternatives bienvenues.

Tant que vous n'avez pas trouvé ce qui vous met en valeur, ce qui vous caractérise dans votre personnalité, vous n'avez pas besoin d'investir un énorme budget.

9) **Prenez soin de votre corps et de votre peau** ... pas besoin d'être maquillée 24h sur 24 ... prenez un peu de temps pour tonifier votre peau, lui donner de l'éclat ...

Et, pourquoi pas, demander de l'aide si vous ne savez pas comment faire.

10) **Avancez à votre rythme**, c'est-à-dire, en changeant peu à peu vos habitudes ou vos principes, voir votre peur de ne pas plaire aux personnes qui ont l'habitude de vous voir, depuis des années sans doute, avec le même look.

Avoir le look qui vous plaît, être à l'aise dans vos tenues, selon les situations, c'est donner un coup de pouce à la confiance en vous, à l'estime que vous pouvez vous donner, à l'assurance que vous désirez vivre.



10 étapes qu'il est possible de transférer dans d'autres domaines de votre vie

### **(39) Bonne année**

Ce que nous avons vécu au cours des 12 derniers mois appartient désormais au passé.

Ce que nous avons accomplis durant les 365 derniers jours sont des pierres posées sur le chemin de notre vie.

Nous venons de traverser 8760 heures à travailler, dormir, manger et boire, aimer, détester, construire, démolir, rêver, ...

Le plus merveilleux est de conscientiser que durant 525600 secondes notre coeur a continué de battre ...

Chaque matin est une nouvelle année qui commence

### **(40) Le spectre de la fin du monde**

Vous ne savez pas si vous serez encore là pour fêter un évènement, pour assister à un mariage, pour célébrer quelque chose d'important.

Vous ne savez pas quand la crise prendra fin. Vous ne savez pas si vous serez épargné par une catastrophe naturelle ou d'un autre ordre. Vous ne savez pas ...

En fait, vous savez seulement que vous êtes là aujourd'hui. Vous savez ce que vous vivez aujourd'hui. Vous savez ce que vous avez vécu hier.

Si vous vivez intensément chaque jour supplémentaire qui vous est donné, cela ne veut pas dire que vous écarterez le pire qui pourrait vous arriver. Mais, au moins, si le pire n'est pas aujourd'hui, vous profiterez pleinement de votre vie.

No comment !

## **(41) Etre optimiste contribue à attirer la chance**

Commencez à accueillir et à accepter ce que vous vivez. Commencez par reconnaître tous vos sentiments, toutes vos émotions, toutes vos pensées, quelles soient honorables ou pas.

Ne vous battez pas contre ce qui vous semble trop injuste, trop difficile, trop inhumain à vos yeux.

Récoltez toutes les petites choses qui vous ont fait du bien dans la journée et remerciez la vie de vous les avoir données, même si ça vous semble dérisoire vous verrez qu'il y a bien des choses que vous recevez à tout moment.



Si la rose ne s'accompagnait pas d'épines,  
serait-ce encore une rose ?

## **(42) Monsieur Y'a ka et Madame Solution**

Vous n'êtes pas au courant, mais il y a des chances pour que vous ayez deux locataires indésirables chez vous.

Leur portrait robot est difficile à établir. Ils ressemblent à tout le monde et comme les caméléons, ils savent se dissimuler derrière une multitude d'identités différentes.

Leur point commun, ils savent exactement de quoi vous avez besoin et sont tous deux nés un 7 août ! (sait tout)



Allez relire leur histoire sur mon blog

### (43) Des paroles à méditer

« Le monde est dangereux à vivre ! Non pas à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire » (Albert Einstein)



A méditer ...

### (44) Le nuage qui cache le soleil

L'environnement a une influence sur notre échelle du bonheur.

Les grains de sable ne peuvent être évités :

- Ce qui apporte de l'huile sur le feu, c'est souvent le comment nous interprétons les événements qui se succèdent
- Il n'existe aucune assurance qui nous rembourse les minutes où l'ombre a volé notre soleil
- Il faut apprendre à se souvenir des plus petits sentiments de bonheur pour pouvoir y revenir dans les moments plus tempétueux
- Rien ne nous empêche de souffler sur le nuage pour voir si le soleil est toujours là



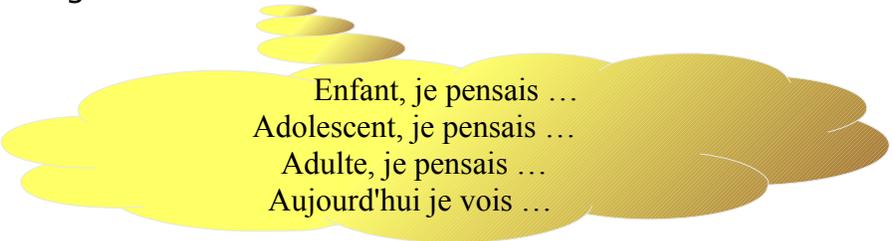
Notre perception du bonheur est parfois déviée par la force des éléments extérieurs

## **(45) L'habitude de tout remettre en question**

Il n'est pas rare de retrouver devant nous des choses que nous avons perçues comme des vérités des plus élémentaires, ou : des bagages que nous pensions avoir laissé au bord du chemin, des sentiments qui nous empêchaient d'être heureux ...

Jusqu'au jour où nous les retrouvons devant nous !

Alors, nous remettons en question tout ce que nous avons fait, pensant que nous nous sommes trompés, sans pour autant chercher à regarder ce qui provoque ce changement.



Enfant, je pensais ...  
Adolescent, je pensais ...  
Adulte, je pensais ...  
Aujourd'hui je vois ...

## **(46) Croire que la vie est un long fleuve tranquille : une illusion**

Pierre, Jacques, Michel, Catherine, Amélie, Béatrice ..., ont un point commun.

Ils aimeraient vivre dans un monde où il n'y a pas "d'emmerdes", où tout serait plus facile, où il ne faudrait plus être soumis au stress, aux tensions.

Ils aimeraient trouver où se cache ce long fleuve tranquille devant lequel ils pourraient venir se reposer et se délecter des meilleures choses que la vie pourrait leur offrir.

Ils aimeraient rejoindre ce jardin d'Eden où tout était facile ...

C'est un rêve, une illusion ... et c'est tellement humain !

En plus, ça fait du bien à notre mal de vivre, au moins, on se raccroche à quelque chose ... avant de retrouver le chemin de notre réalité humaine qui est bien loin du jardin d'Eden.



D'une certaine manière, nous nous sentons toujours, comme Adam et Eve, interdit d'entrée au paradis terrestre !

### **(47) Les saumons**

Ce n'est pas une raison pour ne pas laisser l'envie de rejoindre l'insouciance de l'enfant, de ce temps où tous les rêves avaient des chances de se réaliser ...



Aucun lien avec le titre de l'article ... celui-ci vous propose une vidéo que je vous invite à aller voir

### **(48) Une étiquette qui ne correspond pas à qui vous êtes**

Etre comme tout le monde ... ne pas se différencier, ne pas paraître différent, ne pas se sentir jugé par l'environnement ... ou, ne pas se juger parce que l'on est, de fait, différent des autres, un combat que mènent de nombreuses personnes.



Etre reconnu/e en qui l'on est, pas si facile !

## (49) Pas facile de faire face aux préjugés

Le préjugé : un jugement porté à partir de ce qui est en dehors de nos principes, de nos valeurs, de nos correctements corrects ... a bien des chances de faire un buzz dans nos manières d'être et de regarder les autres.



Ce qui fait peur, ce qui est différent, ce qui est inconnu ... voilà les ingrédients pour se construire un préjugé !

## (50) Les préjugés : un mot pour des maux

Nous avons un certain nombre d'idées reçues, d'opinions toutes faites qui nous font réagir dans notre rapport aux autres et au monde. Nous avons tous des préjugés que nous nommons aussi : stéréotypes, clichés.

En fait, ce sont des croyances acquises dans notre éducation, l'environnement dans lequel nous avons grandi, les milieux que nous avons fréquentés.

Sans en avoir conscience, elles organisent notre conduite et notre communication entre les groupes sociaux. « *On se reconnaît ou pas, on s'accepte ou on se rejette, c'est de l'ordre du correct ou de l'incorrect.* »



Enfant, on me disait qu'il fallait me méfier des étrangers ... Si j'avais écouté, aujourd'hui je me méfieraient de mon ombre !

## **(51) La journée d'un chômeur**

<http://youtu.be/KMZdz737DyU>

Empathie ...

## **(52) Quand ce qui se passe à l'autre bout de la planète arrive dans votre salon ou sur votre I phone**

Premier signe d'une intoxication par les médias : C'est pas normal de suivre un journal télévisé qui n'annonce pas de catastrophes, qui ne présente pas un sujet polémique, qui ne s'arrête pas sur un drame quelque part, sur la terre.

Deuxième signe de l'intoxication : Zapper sur les chaînes à la recherche de ce qui aurait échappé aux journalistes.

Troisième signe : Se lever très tôt pour voir les infos de la nuit ... au cas où un tremblement de terre se serait produit ; ou pour s'assurer que la dernière tempête n'a pas fait trop de victimes ...

Quatrième signe : Créer des alertes pour ne pas perdre une miette des toutes dernières actualités ...

Cinquième ... et je terminerai par celui-ci : Ne pas savoir ce qui se passe dans sa région, dans sa ville, dans son quartier !

Le monde est devenu un grand village. La détresse vécue à 5000km de chez moi est la détresse d'un frère, d'une soeur ...

### (53) Absolument incroyable

Au départ, il y a une suggestion, une information tirée généralement d'un fait réel qui peut être vérifié. Plus subtilement, l'information peut provenir d'une croyance, d'une légende qui a depuis des siècles été adoptée par la société.

Lorsque l'information est reliée à un événement dramatique, celle-ci est reprise par des centaines, des milliers de journalistes. Elle fait le tour du monde. Elle sert de base à des débats, des documentaires, des films, des publicités, clips.

C'est la force de la répétition qui permet l'intoxication psychologique.



Ce qui se passe dans les médias n'est pas nouveau,  
l'intoxication psychologique existe depuis ...  
la Genèse

### (54) Allo, allo James, quelles nouvelles ?

Nos journaux sont pleins de bonnes nouvelles. La page des naissances par exemple.

Mais combien êtes-vous à commencer à regarder la page nécrologique, au cas où vous connaîtriez quelqu'un !

Et, il y a les petits encarts, vous savez, ceux qui remplissent juste un vide, comme par exemple cette dame qui tient à remercier deux adolescents qui ont téléphoné à l'ambulance lorsque son mari est tombé suite à un malaise cardiaque. Elle n'avait pas de natel, ils s'en sont occupé et sont restés avec elle jusqu'à l'arrivée des secours.



Une fleur de la beauté humaine

## (55) La liberté perdue des enfants d'aujourd'hui

<http://youtu.be/-bfYpXUW1LE>

Il faut laisser aux enfants le droit d'être des enfants ...  
Ne faudrait-il pas, également, laisser aux adultes  
la responsabilité d'être des adultes ?

## (56) La bague magique des insatisfactions

### La bague magique des insatisfactions

*Cette bague est magique.*

*Chaque fois que tu seras insatisfaite d'une situation, tourne-là trois fois sur elle-même.*

*Un génie t'apparaîtra.*

*Dis-lui pourquoi tu n'es pas satisfaite et il te conseillera.*

*Mais fais attention : ce génie ne dit la vérité que si on ne le croit pas. Il cherchera sans cesse à te tromper.*

*En cas de mauvaise utilisation de votre part, aucune réclamation n'est possible.*

## (57) La confiance trahie

*« Quand ton meilleur ami te trahit, c'est pire qu'une femme qui te trompe.*

*Pire qu'un père qui te renie, ou qu'un frère qui t'oublie.*

*Quand ton meilleur ami s'enfuit emportant avec lui une partie de ta vie qui n'a pas de prix, ça te suit comme une obsession.*

*C'est un fléau qui a pour nom ...*

*Trahison*

*Elle est là elle attend son heure la trahison pour te frapper en plein cœur, la trahison.*

*Mais attention elle vient comme un voleur...*

*La trahison*

*Elle est là elle attend son tour la trahison*

*Pas de jour, pas de nuit pour la trahison*

*Mais malheur à celui qui laisse entrer dans sa maison la trahison*

*Rien ne te fera pardonner au complice de toujours, qui te ment et se dément, qui te vole ou qui te vend.*

*Personne ne pourra remplacer le confident de tous les jours, de tes combats, tes rêves ou tes amours ;*

*L'associé de tous les bons coups qui te jette et te livre aux loups ...*

*Trahison*

*Elle est là elle attend son heure la trahison pour te frapper en plein cœur, la trahison.*

*Mais attention elle vient comme un voleur...*

*La trahison*

*Elle est là elle attend son tour la trahison*

*Pas de jour, pas de nuit pour la trahison...*

*Paroles: Luc Plamondon. Musique: Aldo Nova, Johan Bobäck, Joachim Nilsson 2006 "Garou"*

## (58) Ces discours qui nous pompent

La crise ... sur ce point, tout le monde se rejoint. C'est sans aucun doute la plus grande promesse qui est faite, le point central de tous les discours.

*« Nous allons mettre un terme à cette crise qui met en péril notre économie »*

Face à une telle promesse, l'audimat augmente. Ben, c'est vrai, on se sent tous concernés.

Cette crise qui dure, qui met en péril nos emplois, qui vide nos porte-monnaie, qui nous empêche de profiter des biens de ce monde, qui met nos jeunes dans une insécurité profonde face à leur avenir ...



La crise ... une occasion donnée pour EVOLUER

## (59) Le rêve : réinventer la politique

Si j'étais présidente d'un parti politique : (non, je ne vous dirais pas lequel)

- ◆ Je commencerais par demander tous les dossiers épineux, vous savez, ceux qui en général ont l'habitude d'être toujours placé en dessous de la pile parce que ce n'est jamais le bon moment de s'y atteler !
- ◆ Je prendrais le temps d'en lire le contenu.
- ◆ J'essaierais de comprendre où est le problème, très souvent les problèmes ...

- ◆ Je ferais des liens avec d'autres dossiers laissés en attente par mes prédécesseurs, ne serait-ce que pour voir ce qu'ils ont proposé et comment ils s'en sont sortis ...
  - ◆ Je choisirais un dossier ... celui qui semblerait le plus urgent à traité pour avancer dans un changement de longue durée ... tout simplement parce qu'il est impossible de vouloir tout traiter en même temps !
  - ◆ Je convoquerais une équipe de travail motivée pour prendre une part active dans la recherche de solutions.
  - ◆ Ensemble nous mettrions en avant toutes les possibilités et les engagements ou changements qui s'ensuivraient.
  - ◆ Tant que nous n'aurions pas une vision globale du problème et tant que nous n'aurions pas touché la racine du problème, nous ne passerions pas à un autre projet.
  - ◆ Je demanderais à chaque membre de l'équipe de présenter une carte euristique complète, allant de la description du problème aux résolutions possibles sans oublier les possibilités de mises en œuvre.
  - ◆ On choisirait la solution qui aurait le plus de chance de donner un résultat tangible et efficace.
  - ◆ Ensemble on se mettrait alors au travail pour lancer une seule et unique campagne qui serait vécue jusqu'à la résolution du problème, ceci en invitant les hauts responsables à devenir acteurs avec nous.
- Après ... il restera bien d'autres dossiers ...



Bon, ça c'est mon rêve ... et ...  
Quel est le vôtre ?

## **(60) Jalousie, quand tu viens nous harceler ...**

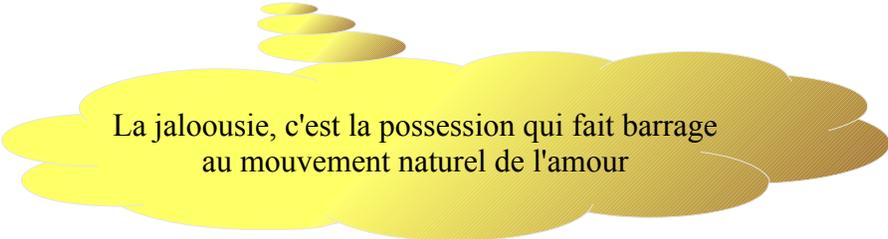
Voici un truc qui m'a souvent aidé à ne pas laisser le petit diable continuer son manège.

C'est de visualiser le barrage.

Ne prenez pas l'image du barrage d'Assouan, il est bien trop gros et trop épais ... prenez un barrage fait de branchages, de petits cailloux au bord d'un ruisseau.

Là, vous pouvez vous penchez, étendre la main (faites-le comme si vous étiez sur le lieu) et retirez tout ce qui empêche l'eau de couler normalement.

Vous vous sentirez un peu mieux.



La jalousie, c'est la possession qui fait barrage au mouvement naturel de l'amour

## **(61) Compétences ou compétition ?**

Vous êtes-vous déjà trouvé dans un rôle, une tâche où vous pensiez avoir toutes les compétences pour faire ce que l'on vous demandait et vous trouver face à quelqu'un qui sous-entend qu'il en sait autant, si ce n'est plus, que vous ?

Ce n'est pas confortable n'est-ce pas ?



Le partage, tout comme la reconnaissance des compétences, ne devrait jamais être une arme pour entrer en compétition

## **(62) non moi s'juis pas comme ça !**

Ouille tous ces défauts que je cherche à cacher, à maîtriser, à tenir hors de la vue des autres ... et surtout ceux que je renie haut et fort quand quelqu'un m'en fait la remarque.



Il est plus facile de faire la liste des défauts de l'autre, il est plus difficile de reconnaître les défauts que l'on a, même si on les connaît parfaitement

## **(63) Comment exprimer ce qui nous met en colère**

Lorsque la colère fait naître la violence, et lorsque la violence entraîne d'autres violences qui n'ont rien à voir avec la revendication du départ, alors les choses dégénèrent rapidement.

Et s'il était possible d'exprimer sa colère simplement par la douceur ?

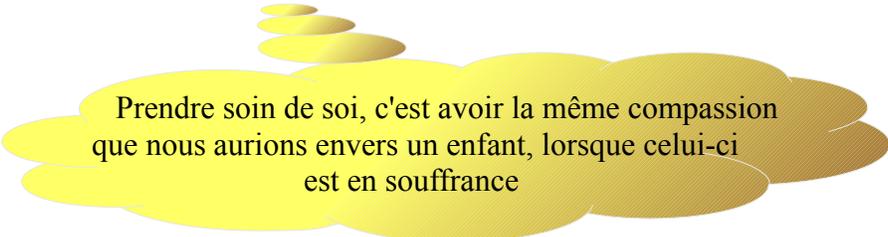


Le grondement du tonnerre fait peur, alors que le danger se situe dans l'éclair qui s'abat silencieusement sur la cible

## **(64) Nos 100% de vérités sont parfois trompeuses**

Nous portons des blessures qui viennent de notre passé, de notre histoire d'enfant. Mais toutes les blessures ne viennent pas de notre enfance. Certaines sont à retrouver dans notre vie adulte.

Adulte, nous pouvons vivre des expériences qui vont « démolir » une partie de notre essence profonde, ou, du moins, inscrire dans la sensibilité une souffrance qui ne guérira pas facilement.



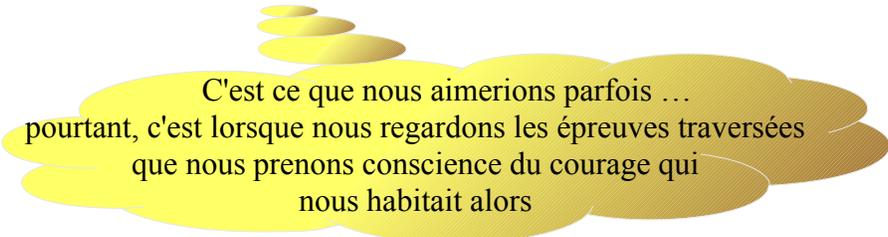
Prendre soin de soi, c'est avoir la même compassion que nous aurions envers un enfant, lorsque celui-ci est en souffrance

### **(65) Lorsque notre sensibilité se souvient**

Notre vie est à l'image d'un livre où chaque événement est noté.

Il faut bien le reconnaître, n'essayons-nous pas, à certains moments, d'en effacer quelques contenus ou de souhaiter pouvoir enlever certaines pages ?

Si nous pouvions conserver uniquement les moments de bonheur ... ce serait formidable, non ?



C'est ce que nous aimerions parfois ...  
pourtant, c'est lorsque nous regardons les épreuves traversées que nous prenons conscience du courage qui nous habitait alors

### **(66) La confrontation intérieure**

J'ai des principes, des croyances ... ça m'appartient. Tout comme j'ai une conscience sociale qui m'a conduite à me fixer une règle de vie. Ma loyauté m'oblige bien souvent à vivre une politesse empreinte de mes valeurs pour garder une bonne communication ...

Que de bonnes choses en fait. J'ai juste oublié de les entretenir pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire, pour qu'elles me permettent de grandir. Je les ai enfermées dans des cages pour qu'elles ne s'évanouissent pas dans la nature, je les ai « domestiquées » pour qu'elles restent à mon service.

Le correctement acceptable au regard des autres  
fait que nous maîtrisons, parfois, nos élans  
de spontanéité et d'amour

### (67) Un moment pour s'émerveiller

<http://youtu.be/MAIJUmsGnI4>

Prendre le temps de respirer, de s'arrêter,  
de s'émerveiller .... un geste d'amour pour notre vie

### (68) Il était une fois ...

Il y a des fins d'histoires qui laissent comme quelque chose en suspens dans l'air. C'est un peu comme le pollen à la fin de la floraison qui parvient à venir vous titiller les narines sans que vous le perceviez ... mais au moins, vous le sentez !

Notre vie nous conduit à réaliser "*qu'il était une fois ...  
un enfant qui vivait ...*"

Une manière de s'approprier ce qui a été

## **(69) Enfant ou adulte nous attendons que nos besoins soient reconnus**

Qu'en est-il lorsque nous sommes face à une personne adulte qui manifeste à la manière d'un petit enfant ses besoins ?

Vous trouvez cela un peu déplacé ?

Que nenni, ce n'est pas forcément déplacé. Cela montre simplement que l'adulte ressent brusquement des besoins qu'il désire voire satisfaire de la part de ses proches.

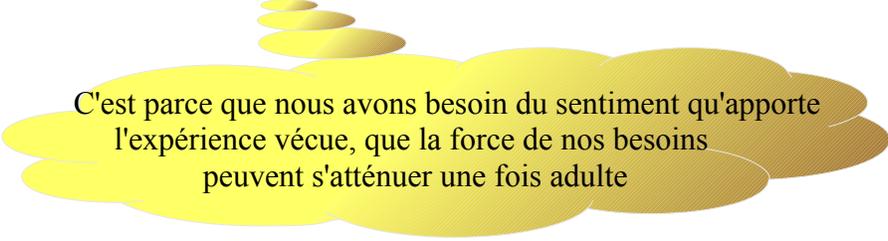
Oui, c'est un peu déroutant, d'autant plus qu'à la longue vous vous rendez compte que ça ne sert à rien ... ça ne sert à rien que vous soyez du côté du manifestant ou du côté du donneur.



Nos besoins primaires existeront toujours, toute notre vie nous ressentirons le besoin d'être aimé, reconnu, encouragé

## **(70) Lorsque nos besoins n'ont pas été reconnus, nous entrons en sur-vie**

Ce qui manqué autrefois ne peut être reçu aujourd'hui. Ce qui a manqué autrefois reste une blessure qui peut être traversée pour aller vers un plus de vie.



C'est parce que nous avons besoin du sentiment qu'apporte l'expérience vécue, que la force de nos besoins peuvent s'atténuer une fois adulte

## (71) Un appel pour un espoir

<http://youtu.be/5JvVf1piHXg>



Ecoutez jusqu'au bout ....  
Prenez le temps de vous laisser toucher ...

## (72) Lorsque la sécurité n'existe pas, la peur prend le relais

Si vous ressentez dans votre vie un besoin acéré de vous sentir en sécurité et si la peur ou plusieurs peurs vous submerger lorsque vous vous sentez en danger, les questions suivantes peuvent vous aider à faire face.

- ➔ Sécurité de l'emploi : Quelles sont mes ressources si demain je perds mon emploi ?
- ➔ Sécurité physique: Est-ce que je me sens en sécurité dans ma ville, mon quartier ? Qu'est-ce qui me fait le plus peur lorsque je suis dans un milieu où il y a beaucoup de monde ? Qu'est-ce que je risque ... ou ... quel danger est-ce que je cours ?
- ➔ Sécurité morale et psychologique : Est-ce que je peux faire appel aux différentes aides constituées dans mon pays, ma région si un évènement tragique se produit ?
- ➔ Sécurité et stabilité familiale : Est-ce que je peux faire face aux besoins de ma famille ? Est-ce que je peux donner à mes enfants ce dont ils ont besoin ? (études - loisirs - territoire ...)
- ➔ Sécurité santé : Est-ce que je peux bénéficier de tous les soins dont je pourrais avoir besoin ?

➔ Si je me sens en insécurité, quelle est la part objective et la part subjective ?

Se sentir en sécurité : un besoin très objectif, même s'il ne peut empêcher le risque du danger

### **(73) Le besoin de se sentir important pour quelqu'un**

Qui n'a pas besoin de recevoir de la tendresse, des signes d'affection ?

Qui ne ressent pas le besoin de se sentir aimé et de pouvoir aimer ?

Qui ne recherche pas la relation avec des amis/es qui lui permettent de communiquer, de recevoir leur estime, qui croient à sa propre valeur ?

Tout le monde !

### **(74) Besoin d'estime et de reconnaissance jusqu'à la mort**

Souvenez-vous des moments où, dans votre enfance, vous réussissiez quelque chose, lorsque vous parveniez à avoir la meilleure note à l'école, ces challenges que vous avez gagnés, ...

Qu'est-ce qui vous faisait le plus de bien ? Les félicitations, les encouragements, la reconnaissance de vos efforts ? Ou : l'indifférence, le « peut faire mieux », les remarques sur ce qui n'était pas parfait ?

Il y a 2 manières de donner des encouragements :  
en positif et en négatif  
La première permet de grandir, la deuxième  
entrave la croissance

## (75) Du ventre de la mère à l'arrivée sur terre

<http://www.youtube.com/watch?v=DPTf20wBNPs>

Des frissons parcourent ma sensibilité à chaque fois  
que j'écoute cette chanson.  
le plus merveilleux, c'est un père qui traduit  
ce qu'est l'épreuve de notre naissance

Je vous donne rendez-vous dans 2 semaines pour vous offrir le deuxième bouquet.

A bientôt.

Madeleine

## **Présentation de l'auteur**

A l'âge de 15 ans je commence un apprentissage dans l'horlogerie.

Quelques années plus tard, la naissance de mes enfants est une longue période réservée à l'éducation.

Lorsque vient le moment de reprendre une activité professionnelle, c'est tout naturellement que je me dirige vers un secteur qui va me permettre de vivre le côté relations et croissance de la personne.

J'entreprends une formation en psychopédagogie et deviens formatrice. Durant 8 ans, j'anime des journées, des stages et accompagne des personnes au sein d'un organisme international.

A 50 ans je commence la formation conduisant au brevet fédéral de formateurs d'adultes.

Je prends mon indépendance au 1<sup>er</sup> janvier 2009, avec un créneau spécifique, celui de la Formation en relations humaines.



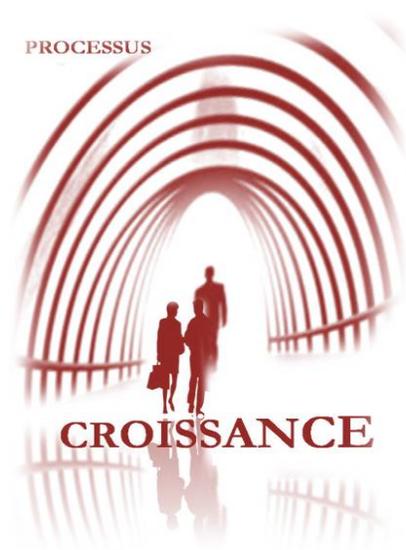
Le nom de mon entreprise «**Processus Croissance**», est venu spontanément. Il met en relief mon propre cheminement.

Aujourd'hui je propose mes propres cours.

Ceux-ci sont empreints de tout ce que j'ai reçu et portent la couleur, la créativité de ce qui m'anime intérieurement.

Proposer une formation avec comme support un livret numérique est une manière nouvelle d'offrir les bienfaits que l'on peut recevoir grâce à un travail qui engage un processus de croissance.

## Processus Croissance : cours de développement personnel



**Formations – Stages – Ateliers d'expression  
Accompagnement personnalisé  
Coaching  
Supervision**

*Madeleine Moreau  
Crêt-Vaillant 23  
CH 2400 Le Locle  
+41 76 376 35 04*

**[pro.croissance@gmail.com](mailto:pro.croissance@gmail.com)**

**<http://www.processuscroissance.com>**