

L'envol du Phoenix

Comment transformer ses blessures de vie en forces, une histoire de résilience.

De Hélène Hug

DIMENSION
PHOENIX 

L'ENVOL DU PHOENIX	1
Qui est Hélène Hug ?	4
Renaître de ses cendres tel le Phoenix...	6
Introduction	7
ANGLE DE LA COMPREHENSION DE SOI	9
Impact de l'éducation reçue sur votre vie	9
Nous ne sommes pas une fiction	10
Enfance en danger, voyage vers l'indifférence	13
L'histoire « Un mal pour un bien » :	14
L'enfant construit son identité dans le regard de l'autre	19
Conclusion	24
Exercices d'application	25
ANGLE DE LA RECONSTRUCTION	27
Avoir confiance en vous en pour dépasser vos limites	27
Estime de soi ou confiance en soi : quelle différence ?	29
Vivre le moment dans l'instant et faire confiance en demain	35
Conclusion :	40
Exercices d'application	41
Résilience, rebondir grâce aux épreuves	44
Parcours de vie et réalisation de soi, du vécu	46
Mourir de lassitude, ou vivre et rebondir	52
Conclusion :	59
Exercices d'application :	60
Maîtrise de stress et gestion des émotions	62
Stress en smoking-cravate servant ou desservant vos intérêts	64
Enthousiasme et passion : garder la pêche en 7 points	69
Conclusion :	77
Exercices d'application :	78
ANGLE DE LA REALISATION	80
Le pouvoir du cerveau au service de votre créativité	80
Brancher ses neurones sur le connecteur réussite	81
Votre aimant à réussite est dans la matière grise de votre cerveau	84
Pensée positive : comment la comprendre	88
Conclusion :	91
Exercices d'application :	92
Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter	96
Vaincre la phobie sociale en se formant	98
Confiance en soi, Parole percutante accompagnée de Philosophie de vie	103
Parole Percutante fait son ramdam avec Phobie Sociale	109

Conclusion :	115
Exercices d'application	116
ÉTAPE FINALE DU BONHEUR	118
Le bonheur tout simplement	118
Bonheur et pensées positives au rayon « joie de vivre »	120
Clés magiques pour transformer vos journées	123
Les leviers du bonheur, décodage de la partition amour	127
Conclusion :	132
Exercices d'application :	133
Le mot de la fin	135
PS : re-mot de la fin :	136

Qui est Hélène Hug ?



Histoire sur fond de résilience... et de rebondissements...

Il était une fois...une gamine au caractère bien trempé avec un début de vie difficile : la haine persistante de sa marâtre l'a empoisonnée durant des années.

Rejet du vilain petit canard : sévices moraux et physiques, abandon en famille d'accueil, pension, etc...

Le papa, très actif socialement et professionnellement, mais démissionnaire au sein de la cellule familiale, est décédé lors de ses 15 ans.

Dès le Certificat d'Etudes Primaires, à 14 ans, elle se retrouve apprentie maroquinière contre son gré. Elle devient de ce fait soutien de famille au décès du papa. Ce soutien dura 7 années.

À l'âge de sa majorité (qui était à 21 ans à l'époque), elle fuit la haine persistante de sa marâtre : mariage, arrivée d'un enfant, puis rupture du couple.

Souhaitant s'élever socialement et professionnellement, à la naissance de son fils, elle entreprend des études par correspondance tout en s'investissant dans de multiples champs sociaux : Action Catholique des Enfants pendant 6 ans, Secouriste bénévole à la Croix rouge Française pendant 5 ans, donneur de sang avec médaille d'argent, membre actif durant 8 ans au comité de parents d'élèves, nourrice agréée durant 8 ans.

Résultat : diplôme d'infirmière en 1987, cadre de santé en 2001, manager d'équipes soignantes et d'agents des services hospitaliers.

Beaucoup d'incertitudes, de stress, de combats au quotidien ont parsemé sa route. Cette histoire, mal commencée, c'est la mienne, et elle se finit bien.

Toutes ces mésaventures et étapes de reconstruction se résument dans cette citation de Napoléon Hill :

“Chaque difficulté porte en elle le germe d'un avantage équivalent ou supérieur.”

À ce jour, forte de toutes ces expériences, j'aide les autres à sortir victorieux de leur parcours difficile. Vous venir en aide est devenu maintenant ma priorité.

Tout comme moi, vous avez sûrement été meurtri, blessé. Vous pouvez changer ce parcours en pépite de vie.

Puisse une lueur d'espoir vous animer pour prendre votre revanche et avancer fièrement en puisant dans votre puissance intérieure et renaître de vos cendres... Tel le Phoenix.

Soyez assuré que tout devient possible à celui qui décide d'AGIR en prenant sa vie en main en toute conscience et avec ferveur...

Renaître de ses cendres tel le Phoenix...

Par sa faculté à renaître de ses cendres...
Le Phoenix, après s'être posé, vaincu par ses blessures,
Supposé mort, Le Phoenix renaît à nouveau...
Renaissant de ses cendres... Le Phoenix
S'envole pour vous emmener vers l'escale Bonheur,
Le Phoenix, possède de fabuleux et grands pouvoirs,
Il transforme vos blessures en forces de vie,
Puissants potentiels renaissant de ses cendres,
Déployant ses ailes, Phoenix, rayonnant de bonheur,
S'envole vers sa destinée, celle de vous aider,
En accompagnant chacun sur son chemin de vie,
Redonnant à tous la capacité de renaître à soi,
Le Phoenix porteur de bonheur, vous redonne espoir,
Vous conduisant sur le chemin guérisseur de vos blessures
Faites comme le Phoenix, renaissiez à nouveau.

Introduction

Pourquoi « L'envol du Phoenix » ?

L'envol du Phoenix est mon histoire : je suis revenue d'un voyage du pays de l'enfance, j'ai visité différentes contrées, dont celles des adultes, avec leurs multiples complications à n'en plus finir.

Comment me suis-je sortie de ce voyage au contexte si difficile ?

Quel est le point commun entre Maria Callas, Georges Brassens ou Charles Dickens ? Tous ont vécu une enfance difficile, et tous ont réussi à surmonter leurs malheurs (je ne suis pas aussi célèbre que ces personnes, mais j'ai aussi surmonté des malheurs et difficultés). C'est le concept de la résilience.

C'est quoi la résilience ? C'est la capacité à absorber des chocs pour revenir à son état initial. Ces chocs sont vos épreuves vécues tout au long de votre vie. Cette résilience-là, peut concerner chacun de nous à un moment donné de son existence.

Les épreuves représentent votre terreau de vie. Les surmonter vous permet de rebondir encore plus fort, plus haut. Vous pouvez avoir l'impression que plus rien n'est possible, que vous n'allez jamais pouvoir sortir la tête hors de l'eau avec une singulière sensation de marasme total vous engluant

Cependant, nous avons tous des forces insoupçonnées et sous-utilisées. Celles-ci nous enseignent sur notre capacité à rebondir.

Dimension Phoenix est l'emblème d'un parcours atypique semé d'embûches certes, mais démontrant qu'il est toujours possible de rebondir pour renaître de ses cendres, tel le Phoenix...

Le Phoenix va vous montrer la route à prendre.

Pour plus de fluidité et de logique, L'envol du Phoenix se présente sous 3 angles correspondant à une logique d'évolution vous conduisant à l'étape finale, comme le montre ce logo, avec une proposition d'exercices à chaque étape :

- 1- L'angle de la Compréhension de soi
- 2- L'angle de la Construction de soi
- 3- L'angle de la Réalisation de soi
- 4- L'envol du Phoenix



Le tout sur fond de résilience et de rebondissements aux notes teintées de sérieux, de dérision et d'humour.

L'envol du Phoenix vous démontre qu'il est possible de rebondir quelles que soient les épreuves traversées dans la vie.

Notice d'utilisation : lisez tranquillement l'ensemble de l'ouvrage en prenant connaissance des exercices.

Puis revenez attentivement sur les séquences et appliquez les exercices qui vous sont proposés.

Pour d'avantage d'efficacité, suivez la logique de ce manifeste pour la compréhension des leçons que la vie vous enseigne.

Je vous souhaite une excellente lecture et une fructueuse réflexion pour le développement de votre personne.

Sincèrement votre,

Angle de la compréhension de soi

Impact de l'éducation reçue sur votre vie

“L'éducation ne se borne pas à l'enfance et à l'adolescence. L'enseignement ne se limite pas à l'école. Toute la vie, notre milieu est notre éducation, et un éducateur à la fois sévère et dangereux.”

Paul Valéry.

Pourquoi vous parler de l'éducation ? L'éducation reçue dans votre enfance a un impact sur votre vie d'adulte. Par ricochet, elle peut aussi avoir un impact sur l'éducation de vos enfants par la reproduction de scénarios. Comprendre son enfance pour se comprendre soi maintenant est une étape importante. La compréhension de soi permet de réajuster ainsi des données erronées reçues durant l'enfance.

L'éducation reçue pendant votre enfance a façonné votre personnalité. Votre personnalité est ce que vous êtes maintenant, avec vos doutes, vos forces, vos qualités. Comment vous êtes-vous relevé de ces traumatismes, de ce manque d'amour, de ce manque de reconnaissance subis malgré vous, ?

L'impact de ces traumatismes sur votre devenir, sur votre capacité à rebondir est considérable. Le regard de l'autre a toute son importance dans la construction de votre confiance en vous. L'éducation que vous avez reçue est votre base pour devenir adulte.

Cette base peut, soit vous propulser vers l'estime de vous, soit vous avoir détruit. Une autre alternative possible est de transformer ces traumatismes en potentiel à rebondir.

Maltraitance, bienveillance, capacité à rebondir, capacité à donner de l'amour et à en recevoir, trouver son identité, réveiller son imagination pour grandir... Trouver un sens à sa vie...

Un enfant est capable de se tirer d'affaire, quel que soit son environnement pour peu qu'il ait reçu un minimum d'amour. Notre société, dite moderne, a encore bien du chemin à parcourir !

Que votre conscience reste en éveil et bienvenue dans ce récit !

Nous ne sommes pas une fiction

Dans cette histoire, mon cœur va vers à mes proches, frère et sœurs.

Je suis l'aînée et Catherine ici présente dans ce récit, est la dernière de notre fratrie de six frère et sœurs. Oui, j'aurais pu vivre ce qu'elle a vécu. Nos parcours sont différents, mais cependant similaires avec leurs lots de souffrances concernant les violences dans notre chair physique et psychologique.

« J'aurais donné n'importe quoi pour qu'une personne s'intéresse à moi et me comprenne, pour me montrer une voie si dure soit-elle mais qui me donne des rails où faire avancer le train. »

Catherine.

Cette citation est tirée d'un ouvrage co-écrit avec 9 acteurs d'écriture, accompagnés de Philippe Ripoll : « **Nous ne sommes pas une fiction** », aux éditions la mesure du possible . Catherine m'a redit cette phrase oralement lors d'une de nos innombrables conversations autour d'une tasse de thé, sur sa participation à cet ouvrage, provoquant un mal intérieur chez moi, comme réveillant d'anciennes blessures.

Ce que je trouve chouette, c'est de pouvoir échanger sur nos vécus, si différents dans le ressenti et de comprendre l'expérience de l'autre, c'est comme des bouts de l'histoire familiale qui se raccordent en eux.

J'ai souffert soit, mais l'autre a aussi souffert, de façon différente, mais toute aussi atroce dans sa vérité, cassante et déchirante, vous laissant comme KO après un match de boxe perdu.

Et de vous resservir comme un appel lancinant, cette citation :

« J'aurais donné n'importe quoi pour qu'une personne s'intéresse à moi et me comprenne, pour me montrer une voie si dure soit-elle mais qui me donne des rails où faire avancer le train. »

Catherine.

Cette citation est terriblement lourde en charge émotionnelle. Ce vécu remonte à quelques décennies, mais reste toujours d'actualité. Citation restant gravée à jamais en moi.

Jeune adolescente, Catherine s'est retrouvée en foyer d'accueil, coupée de tout liens familiaux.

Combien d'enfants se retrouvent en rupture de foyer structurant et aimant, lâchés dans un milieu hostile tels les foyers d'accueil ?

Foyers d'accueil parfois bien limités dans les prises en charge individuelles. Ce qui a été le cas de Catherine.

Conséquence d'un drame familial

Comment c'est arrivé ? Un drame familial a mis en pièce la cellule familiale déjà bien fragile : le décès de notre papa. Cet enfant de deux ans à l'époque, s'est retrouvé dans un milieu où tout était souffrance et abandon. Ce milieu hostile a perduré pendant toute son adolescence. Catherine a su rebondir avec courage.

Enfance ballottée, enfance malmenée :

Nos insuffisances en matière d'éducation (insuffisances institutionnelles, familiales...) de nos jeunes peuvent engendrer bien des ravages et détruire des vies en devenir.

Maltraitance, indifférence et responsabilité

Enfance en danger, pour avoir vécu également ces moments difficiles pendant l'enfance, je sais de quoi je parle.

Impossible de parler de soi sans s'intéresser aux réalités de notre monde : un documentaire diffusé sur une chaîne de télévision m'a horrifié.

Pourquoi horrifié ? Au fil des décennies, rien, absolument rien n'a changé concernant la prise en charge de la maltraitance des enfants !

L'état des lieux est consternant. La maltraitance, ce fléau, continue de sévir et est en augmentation constante. Qui est responsable ? L'indifférence ferait-elle partie de notre quotidien ?

Vous sentez-vous concerné par ce fléau ? Engagez-vous votre responsabilité ? Préférez-vous ne rien voir, ne rien entendre... ?

Enfance en danger, voyage vers l'indifférence

Voici une histoire vécue, illustrant ce fléau qu'est la maltraitance : vous avez dit enfance en danger ? Oui !

« Histoire des 100 coups de martinet »

Un jour j'arrive à l'école avec des jambes couleur aubergine, les aubergines grillées avec une pointe d'huile d'olive, vous aimez ?

Moi, j'adore... Oh, pardon, je reviens, l'humour fait passer la pilule : La maîtresse d'école me convoque, je raconte mon histoire, en restant soft car je savais que je devais rester discrète. Mère convoquée à son tour... explications...

Résultat : je me retrouve avec une couche supplémentaire de maltraitance psychologique, ah la vilaine fille que j'étais d'avoir racontée des histoires ! J'étais restée pourtant discrète mais les bleus avaient parlé pour moi.

Enfance en danger ? Que nenni, Je n'avais évidemment rien compris à la culture des aubergines ! J'en ai payé le prix fort ! Ah bien, c'est curieux, mais je ne comprenais plus rien au fonctionnement des adultes.

À l'époque, l'adulte fait force de loi contre la parole de l'enfant qui ne valait que pipette.

La suite ? Enfance en danger... chaud devant !

D'autres évènements du même genre se sont transformés en icebergs qu'aucune canicule n'a pu faire fondre, ne serait-ce de quels petits morceaux.

Monsieur Iceberg aussi solide que Dame Canicule ! Curieux comme les services sociaux étaient frileux, habitant sur un iceberg, me direz-vous, quoi de plus normal.

Par contre, en ce qui me concerne, j'étais au pays de la canicule et j'étais comme sur le dessus d'un volcan grondant sa violence et prêt à cracher son feu. Toujours sur le fil du rasoir, ma vie en sursis n'avait pas d'intérêt pour faire la une de quelque feuille de chou, ne serait-ce pour une oreille attentive...

J'étais sous les feux du projecteur de l'indifférence totale.

L'histoire « Un mal pour un bien » :

Et que dire de ce jour où du sang dégoulinait de ma tête au moment où, répondant à l'appel « à table ! » pour me rendre au repas du soir, honteuse de me montrer ainsi, je n'ai su que dire quand mes parents m'ont découverte dans ce état.

Je me souviens avoir répondu que je m'étais cognée à une poignée de porte. Quelques instants plus tôt, cette furie de mère m'avait tapée sur la tête avec une bouteille voulant me punir d'une soi-disant énième bêtise.

Je ne pouvais pas décemment expliquer devant mon père ce qui c'était passé exactement, craignant les représailles par la suite. Je me suis retrouvée chez le médecin, rentrant un peu plus tard avec des points de sutures.

Les jours d'après étaient presque idylliques, un peu plus d'attention était prodigué à mon égard, en remerciement sans doute de mon silence...que sais-je...

J'ai même eu droit à un régime de faveur, des pastilles de menthes étaient à ma disposition, bien peu habituée à tant de sollicitudes, celle-ci étaient comme un petit rayon de soleil dans ma vie.

Quelques décennies plus loin... Rien à changer !

Savez-vous que, d'après l'INSERM concernant l'enfance en danger :

« Si la question de la maltraitance est régulièrement désignée comme prioritaire par les pouvoirs publics, le discours officiel masque pourtant une méconnaissance profonde de l'ampleur réelle du problème. »

« Depuis 1996, les mauvais traitements à enfants de moins de 15 ans, recensés par la police et la gendarmerie, ont plus que doublé en France, pour atteindre 13 496 cas en 2006. »

Qui est responsable ?

La maltraitance est un indicateur de mal-être. Pourquoi s'en prendre à plus démunie que soi ? La question est véritablement simpliste, les réponses sont toutes aussi complexes, je renvoie seulement chacun à sa responsabilité. Respecter son SOI ou le TUER.

Respecter son SOI, c'est respecter l'autre comme SOI. TUER l'autre par la maltraitance, c'est se TUER SOI.

Qui est responsable ? L'adulte reproduit dans la plupart des cas ce qu'il a vécu. Je dis bien dans la plupart des cas, certains ne le reproduisent pas et j'en suis la preuve vivante.

Quelques chiffres sur l'enfance en danger

Généralités, informations du site : www.lenfantbleutoulouse.fr

Il existe aujourd'hui en France plus de 98 000 cas connus d'enfants en danger, *c'est-à-dire 10% de plus qu'il y a dix ans. !!! (La preuve que rien n'a changé !)*

Parmi eux :

19 000 sont victimes de maltraitance

78 000 se trouvent dans des situations à risque

Plus de chiffres... Plus précisément :

- 44 % des enfants maltraités ont moins de 6 ans
- 60 % des cas de maltraitance sexuelle ont lieu dans la famille des victimes
- 46 % des cas de maltraitance sont imputables aux pères
- 25 % des cas de maltraitance sont imputables aux mères
- 9 % des cas de maltraitance sont imputables aux beaux-pères
- 600 à 700 décès sont imputables à de mauvais traitements infligés par les parents.

La maltraitance à des conséquences

Conséquences de la maltraitance, (information de l'Organisation Mondiale de la Santé) :

« La maltraitance entraîne des souffrances pour les enfants et leurs familles et peut avoir des conséquences à long terme.

Elle provoque un stress auquel on associe une perturbation du développement précoce du cerveau.

Un stress extrême peut affecter le développement du système nerveux et immunitaire.

Dès lors, les enfants maltraités, devenus adultes, sont davantage exposés à divers troubles comportementaux, physiques ou psychiques, tels que les suivants :

- *Propension à commettre des violences ou à en subir ;*
- *Dépression ;*
- *Tabagisme ;*
- *Obésité ;*
- *Comportements sexuels à risque ;*
- *Grossesse non désirée ;*
- *Alcoolisme et toxicomanie.*

Au travers de ces conséquences comportementales et psychiques, la maltraitance peut favoriser les pathologies cardiaques, le cancer, les suicides et les infections sexuellement transmissibles.

Au-delà de ses répercussions sur la santé et la société, la maltraitance des enfants a un coût économique, lié notamment aux hospitalisations, au traitement des troubles psychiques, à la protection de l'enfance et aux dépenses de santé à plus long terme. »

Pour enfoncer le clou sur l'enfance en danger

En France, un à deux enfants meurent chaque jour sous les coups d'un adulte. Je vous invite à lire ce documentaire qui m'a tant horrifié, non pas par son contenu tellement connu, mais par cette impuissance (ou incompétence ?) apparente des pouvoirs publics envers l'enfance en danger.

Enfance en danger : [documentaire à l'appui](#)

Le documentaire relève du cauchemar : il démontre l'impuissance de tous les côtés, celle en premier lieu des victimes qui ne sont pas en âge de dénoncer son ou ses bourreaux, celle des pouvoirs publics à prendre en charge ce phénomène de société qui perdure depuis trop longtemps et enfin celle de l'entourage à parler.

Pour Daniel Rousseau, c'est le regard sur l'enfant qui doit changer.

« Ça peut être la grande révolution, par rapport à l'histoire de l'enfance au XXI^e siècle, que d'accorder à l'enfant une existence en tant que sujet et non plus simplement en tant que membre de sa famille ou un individu appartenant à ses parents. » (Mona Guerre, Omerta sur un fléau social)

Petit mot personnel de la fin...

Sans fin... sur l'enfance en danger : Pensez-vous comme moi que la maltraitance à enfant est sans aucun doute le reflet d'un mal-être très profond, d'une dénégarion de soi ?

Le maltraitant TUE son propre miroir, son propre soi. L'enfant tel qu'il se présente devant nous, n'est autre que SOI lorsque nous étions nous-mêmes enfants.

Pas facile de construire sa personnalité dans un tel contexte pour l'enfant, adulte en devenir.

« On ne sait pas combien, dans l'âme d'un enfant, l'instinct de la justice est clairvoyant et inflexible, même alors qu'il est personnellement intéressé. L'enfant souffre bien davantage de votre amour excessif, partial, aveugle, qu'il ne souffrirait de votre sévérité, si rude qu'elle fût, pourvu qu'elle se montrât équitable. »

Marie d'Agoult. Esquisses morales (1849)

L'enfant construit son identité dans le regard de l'autre

Comment ai-je construit mon identité avec ces quelques difficultés rencontrées sur le chemin de la petite enfance ? Ma petite personne haute comme 3 pommes prenait pour argent comptant ce regard maléfique de ma mère, posé sur moi. Pendant bien longtemps, il y a des décennies, j'ai cru que je n'étais rien, que je ne valais pas grand-chose. Combien de fois ai-je entendu « tu n'es rien » ?

Pourquoi ? Le regard de l'autre, ma source me donnant confiance en moi était polluée et m'abreuvait de regards déformés. Je prenais ces regards déformés pour argent comptant, n'ayant pas d'autres miroirs où je pouvais me mirer. Se construire une identité dans ce contexte, devenait un travail de titan dans la construction de mon estime de moi.

Le regard de l'autre, pour l'enfant qu'est-ce :

- L'enfant se construit et s'épanouit grâce au regard de l'autre,
- Dès sa venue au monde, il est à la merci de ceux qui l'accueillent,
- L'enfant cueille votre sourire,
- L'enfant cueille votre regard,
- L'enfant cueille le son de votre voix,
- L'enfant cueille votre amour.

L'autre est la source lui permettant de se nourrir pour grandir, se construire, s'aimer et à son tour, aimer l'autre.

Sans cet amour, l'enfant, n'ayant eu que le désert devant lui, ne pourra pas se construire une identité solide. L'estime de soi et la confiance en soi lui feront alors défaut pour s'aimer lui-même et aimer l'autre.

Le terreau nécessaire à la construction de son être pour devenir libre et heureux réside dans l'amour inconditionnel.

« Le regard indifférent est un adieu perpétuel ».

Malcolm de Chazal.

Se construire une identité n'est pas une mince affaire. Cette construction ne peut en aucun cas se passer du regard bienveillant de l'autre. Dans le regard de l'autre, l'enfant se voit comme dans un miroir. Un regard bienveillant accompagné de paroles, de gestes, sera porteur d'amour donnant naissance à l'estime de soi envers soi et envers l'autre.

L'amour est le terreau indispensable à la construction de toute vie. Alors l'enfant se sentira aimé et pourra devenir confiant, sûr de lui. L'amour est la plus puissante énergie pour une identité solide.

Se construire grâce au regard de l'autre, bienveillant à tout égard, sera le ciment porteur pour une vie réussie empreinte d'une solide assurance en toute circonstance.

« Nous ne sommes-nous qu'aux yeux des autres et c'est à partir du regard des autres que nous nous assumons comme nous-mêmes. »

Jean-Paul Sartre. Extrait de « L'être et le néant ».

Qu'advient-il de l'enfant quand le regard de l'autre est défaillant ?

Le regard de l'autre est le carburant assuré de la confiance en soi. Mais quand le regard de l'autre est chargé de rejet, de souffrance, de mal-être ? Je dis bien de souffrance et mal-être, car à mon sens il ne peut en être autrement, mis à part pour certaines pathologies que je ne traiterai pas ici.

La maltraitance à enfant a de lourdes conséquences sur celui-ci. Se construire grâce au regard de l'autre devient difficile. Pour avoir souffert moi-même de maltraitance physique et psychologique, pendant longtemps mon regard sur moi a été déformé et j'ai vraiment eu la crainte de reproduire cette maltraitance sur mon enfant.

L'enfant pouvant être le miroir (inconscient) de l'adulte (ressenti de cet adulte). Cet adulte reproduira alors son mal-être sur l'enfant. Je n'excuse cependant pas tous les comportements néfastes envers l'enfance.

Un enfant maltraité ne reproduira pas forcément et heureusement, le même scénario sur ses propres enfants. L'amour est plus fort que tout et la capacité de résilience à ses mystères !

Mais que veut dire regard défaillant de l'autre ?

Votre confiance en vous est défaillante ? Vous passez votre vie à vous chercher, à savoir quelle est votre valeur ? Il est probable que vous ayez été victime du regard défaillant de l'autre.

Un exemple : malgré une puissante envie de réaliser mes rêves, il y a toujours eu comme une force négative m'attirant vers le « Ce n'est pas possible, tu n'es rien ». Et encore : « Qui pourrait te faire confiance ». Ou bien : « Ce n'est pas pour toi, tu n'en vauds pas la peine ». « Tu es une m... »

Un regard défaillant de l'autre : un amour inexistant, le rejet, des phrases assassines pendant des années, des comportements inadaptés, violents, totalement déplacés sapant la construction de la confiance en soi et l'estime de soi. Ce regard défaillant de l'autre, installé sur des années, a bien failli avoir raison de ma vie, de mon devenir.

« L'amour naît d'un regard, grandit dans un baiser, meurt dans une larme ». Inconnu

Mais j'ai vaincu ce regard de l'autre défaillant en allant au-delà de ce regard grâce au regard bienveillant d'autres personnes de mon entourage.

Ces quelques regards bienveillants, autres que celui qui est maternel, ont été l'engrais salvateur à ma construction en m'évitant la chute

vertigineuse dans le gouffre sans fond du déni de soi. La construction de mon identité en a ainsi été facilitée.

« Si nous pouvions posséder tout ce que notre regard moissonne, aurions-nous besoin de chercher un sens à notre vie » ?

Robert Elie

Cette citation nous montre combien le regard d'autrui est important pour se construire une identité, ce regard toujours bienveillant envers l'autre en devenir, nous mène vers une vie pleine de sens et par déduction, pleine de confiance en soi et d'estime de soi.

Voici une autre pensée soulignant l'impact du regard de l'autre sur nos personnes, de la naissance à aujourd'hui :

« Au-delà d'un je t'aime, c'est la caresse d'un regard, le cadeau d'un geste, l'accueil d'un sourire qui me reliera à l'aimé le plus sûrement, le plus durablement. Vivre avec les miens »

Jacques Salomé.

Conclusion

Parler de la maltraitance réveille en moi des souvenirs douloureux certes, mais il est nécessaire de ne pas se voiler la face et de rester attentif à ce qui se passe autour de nous.

Malheureusement la maltraitance à enfants existera toujours tout comme la souffrance des adultes. Ces adultes n'ont pu changer le regard sur leur personne, se dévalorisant et cherchant à se guérir de maltraitements multiples et diversifiés en maltraitant à leur tour.

Heureusement certaines personnes maltraitées arrivent à se sortir de cette souffrance, même si les cicatrices restent indélébiles. Ce sont ces cicatrices qui donnent le pouvoir de transformer celles-ci en véritables forces de vie.

On ne guérit pas de la maltraitance, mais c'est sur ce terreau que l'adulte, qui en aura la capacité, sera capable de transformer ses blessures en forces positives et donner le meilleur de lui-même pour les autres. C'est le concept de la résilience que nous verrons plus loin en détail.

Cette première étape de ce parcours nous emmène sur les chemins de la connaissance de vous. Qu'est-ce qui vous a forgé, comment fonctionnez-vous, quels sont vos moteurs de vie ?

Quels impacts votre éducation a-t-elle laissé sur votre personnalité ?

Vous pouvez répondre à ses questions dans l'exercice proposé ci-dessous.

Exercices d'application

Une pensée donnant la pêche pour voir la vie sous un autre jour :

“L'éducation est pour l'enfance ce qu'est l'eau pour une plante.”

La Rochefoucauld-Doudeauville

Travail d'introspection personnel pour résoudre vos difficultés :

Dans quel contexte avez-vous été élevé ? Avez-vous été un enfant choyé ou non ? Le regard de l'autre à t-il eut un impact sur vous ? En a-t-il encore maintenant ?

Il s'agit ici d'identifier ce qui vous a construit enfant pour comprendre l'adulte que vous êtes devenu. Ne vous censurez pas, tout détail à son importance.

Vous pouvez imprimer ces pages ou prendre un cahier pour consigner vos notes si vous préférez.

Angle de la reconstruction

Avoir confiance en vous en pour dépasser vos limites

Après vous avoir parlé de la maltraitance et de l'enfance pour que vous preniez conscience de ce qui vous a construit, je vous invite à vous connecter à votre être intérieur. Pourquoi ? Pour vous donner les moyens de désamorcer vos scénarios destructeurs pour réamorcer votre confiance et estime de vous dormant en vous.

Votre être intérieur est un puits sans fond de ressources que vous allez découvrir. Un peu de rêve : imaginez-vous être en possession d'une commode magique avec des tiroirs à l'infini, tous remplis de choses merveilleuses.

Parmi ces multiples tiroirs, je vais vous aider à en ouvrir deux. Visitons ensemble ces fameux tiroirs où sont enfouis les secrets du dépassement de soi et de la confiance en soi.

Le premier tiroir dévoile des clés pour développer la connaissance de soi où sont rangés **confiance en soi et estime de soi**. Pour conduire une voiture, vous devez avoir le permis de conduire et un minimum de connaissance du fonctionnement de la voiture.

C'est exactement la même chose pour vous-même. Se connaître un minimum est nécessaire pour savoir quelle direction où mener sa vie. Mais avant, un diagnostic est nécessaire pour savoir quoi réparer pour se mettre ensuite à l'ouvrage avec courage et persévérance pour jouir ensuite de vos efforts.

Le second tiroir donne accès à l'instant présent et à la confiance en aujourd'hui. Pourquoi se soucier d'hier ? Pourquoi se soucier de demain ? À chaque jour suffit sa peine. Apprendre à faire confiance et se soucier seulement du jour présent est bien plus constructif que de ressasser le passé et se faire du souci pour le lendemain.

Sans un minimum de confiance en vous, l'avancée dans votre vie sera difficile. Le doute, le manque de considération envers soi constituent des freins à votre épanouissement personnel, à la réalisation de soi.

Ce manque d'amour de soi étouffe le potentiel que vous possédez naturellement. La confiance en soi est différente de l'estime de soi. La confiance en soi, c'est avoir une connaissance de soi et croire en son potentiel.

L'estime de soi est le jugement que l'on a de soi. L'estime de soi se construit et prend racine dès la petite enfance. Il est primordial en premier lieu, de s'aimer soi, donc d'avoir l'estime de soi pour avoir la capacité d'aimer l'autre.

Estime de soi ou confiance en soi : quelle différence ?

La vie n'a de cesse de vous offrir des cadeaux même dans les pires moments que vous pouvez traverser. Savoir tirer parti de son vécu, parfois abominable, douloureux, triste, pour le transformer en pépite d'or est une compétence accessible à tout le monde.

Mais encore faut-il le vouloir, savoir s'accrocher à cette belle énergie que la vie nous offre, est une faculté que nous possédons tous. Sachez chatouiller cette faculté, nommer aussi potentiel.

Estime de soi et confiance en soi se présentent

Estime de soi, définition : jugement que l'on a de soi et que l'on porte sur soi

Je m'estime : j'ai de la valeur donc je me reconnais ! Je ne m'estime pas : je ne vauds rien donc je ne me reconnais pas ! Ne pas se reconnaître c'est se renier. Dur n'est-ce pas de reconnaître cette évidence ?

L'estime de soi se construit et prend ses racines dès la petite enfance. Comment s'établissent les liens entre l'adulte et l'enfant ? L'estime de soi ? Ah et avant il y a la confiance en soi, c'est quoi au fait la confiance en soi ? Voyons...

Confiance en soi, définition : c'est croire en son potentiel et en ses capacités, c'est avoir une connaissance de soi.

J'ai confiance : je suis capable donc je reconnais mes capacités ! Je n'ai pas confiance : je ne suis pas capable donc je ne reconnais pas mes capacités ! En quelle sorte, je suis nul (le) de chez nul ! Eh bien, quelle image ai-je donc de moi ?

Isabelle Filliozat, psychothérapeute, définit quatre étapes indispensables au développement de la confiance en soi :

1. **Acquisition d'une sécurité intérieure,**
2. **Une affirmation de ses besoins,**
3. **Une acquisition de compétences,**
4. **Une reconnaissance par les autres.**

La connaissance de soi passe par un travail minutieux d'introspection. Croire en soi, en ses capacités donne confiance en soi. Le doute, la remise en question négative permanente pousse au manque de confiance en soi.

La confiance en soi se développe et n'a de cesse d'évoluer au cours de la vie d'un individu. Elle est particulièrement importante au cours des premières années de l'enfant, mais aussi pendant la période de l'adolescence. La famille et les parents, ou l'adulte qui fait office d'éducateur jouent alors un rôle déterminant.

La confiance en soi peut aller et venir dans nos vies selon nos expériences heureuses ou malheureuses. La confiance en soi a un impact sur l'estime de soi. L'estime de soi ne peut exister sans une solide confiance en soi.

Estime de soi et Confiance en soi vous racontent une histoire

Je me revois enfant, selon l'endroit où je vivais, oui, j'ai été pas mal ballottée, la confiance en soi a cherché à s'asseoir en moi sans jamais vraiment trouver d'assise solide. Que de turbulences ! Et pour cause, placement en famille d'accueil durant 2 ans, pension durant 2 ans... milieu familial déstabilisant... ce contexte n'a pas vraiment contribué à la construction d'une solide confiance en soi. Chaque fois que je me croyais en sécurité dans un nouvel univers, avec un entourage « bienveillant » qui ne me connaissait pas, patatras, cela ne durait

pas. Cet entourage était vite influencé par l'un de mes parents qui sabotait d'avance ma réputation.

Estime de soi renvoie confiance en soi au placard...

Saboter ma réputation ? Comment cela peut-il se faire ? Placer très jeune en famille d'accueil pour cause de « caractère indiscipliné », j'ai été bien sûr cataloguée comme enfant difficile. Les accueillants ne m'ont pas fait de cadeaux.

Pourquoi avoir été placée ? Mal aimée au sein de la cellule familiale, je dirais même que j'étais rejetée au point que je me sentais en trop avec un sentiment de terreur trop souvent présent. Le placement en famille d'accueil était une façon de se débarrasser de ma personne. Mais moi, j'y voyais là une opportunité de vivre normalement en étant moi-même, avec confiance.

Et bien raté ! J'avais été cataloguée d'avance ! Comment voulez-vous que je développe une estime de moi solide dans un contexte pareil ? Ma confiance en moi a été quelque peu ébranlée, aux yeux des adultes, quelle était vraiment ma valeur ? Dur à vivre pour un enfant !

Les quatre étapes nécessaires au développement de la confiance en soi, vues plus haut : acquisition d'une sécurité intérieure, affirmation de ses besoins, acquisition de compétences, reconnaissance par les autres n'étaient pas vraiment réunies.

Je n'étais pas au bout de mes découvertes quant à la nature humaine. Quelques trois, quatre années plus tard, quand j'ai atterri tel un paquet en pension, le même phénomène s'est produit. Accueillie comme une reine par la directrice le premier jour... ensuite, j'ai vite déchanté.

Me sentant en confiance et honorée, le premier jour, étant invité à la table de la directrice de l'établissement pour le petit déjeuner, la confiance en soi comme habit, l'estime de soi revenait en force en mon

intérieur. Court instant de bonheur où j'ai entrevu une nouvelle vie possible, mais la foudre s'abattit sur moi, me rappelant à la dure réalité !

Pendant que ma main se dirigeait vers une biscotte, j'entends une puissante voix sortie d'outre-tombe : « Tu ne vas pas commencer à faire ce que tu veux ! » Et de m'informer que les biscottes n'étaient pas pour ma pomme. Habitée à être rabaissée, j'ai accepté sans broncher, me rabattant sur le pain. À cet instant, un déclic s'est produit dans mes tripes. Une fois de plus, le sort s'acharnait. Comment ne pas se rebeller ?

Adieu estime de soi, adieu confiance en soi

Histoire de m'affirmer, rébellion, indignation m'ont fait faire quelques petites bêtises insignifiantes de gosses. Comme piquer une pièce dans la caisse de cette directrice, pour m'offrir des caramels, ou me moquer de la religion en m'amusant avec les copines en imitant la messe. Oui, c'était une pension initialement tenue par des religieuses et il y avait des restes de mobilier.

Entre autre, le souvenir me revient que j'étais souvent puni pour écrire des lignes par centaines. L'astuce que j'avais trouvée : coincer quatre stylos dans les doigts d'une main, cela me permettait d'écrire quatre lignes en même temps. Efficace ! L'imagination est capable de merveille et pourquoi perdre son temps ?

Dans ce marasme d'éducation ratée, comment ai-je pu développer une confiance en soi et une estime de soi digne de ce nom ? À ce jour, je me le demande encore ! Mais puisque je suis là pour vous en parler, il y a forcément un secret à connaître.

Comment ai-je changé mon regard sur moi ?

L'estime de soi s'est invitée au pays de la confiance en soi

Après ces épisodes de mon enfance, qui ne m'ont pas aidé à construire une confiance en soi solide, il y a eu d'autres épisodes plus heureux. Des personnes m'ont fait cadeau de paroles porteuses d'espoir et d'avenir.

J'ai eu la chance d'entendre des compliments, des phrases me confortant dans mes valeurs et dans ce que j'étais capable d'accomplir. C'est ce qui m'a le plus aidé à devenir ce que je suis maintenant, c'était mon terreau, mon espoir. Au fond de moi, grâce à cela, une lueur me guidait vers des possibles réalisables.

Message aux désespérés de la vie : estime de soi cohabite avec confiance en soi

Quel que soit votre parcours, l'espoir d'une vie meilleure est possible. Quelle que soit votre histoire, il y a toujours matière à rebondir. Rien jamais, n'est perdu. Tout a sa raison d'être. Facile à dire ? Sans doute, je vous confie ce vécu avec mes tripes, avec mon vécu. À vous de cueillir ces fleurs offertes ici.

Je vous parlais plus haut d'introspection de soi : au lieu de me laisser porter par les événements de la vie et d'oublier mes passions, mon tempérament d'indisciplinée m'a permis de prendre les commandes de mon existence. Pas facile tous les jours, mais braver les tempêtes forge le caractère !

*"Ait le courage de suivre ton cœur et ton intuition.
Ils savent ce que tu veux réellement devenir. Le
reste est secondaire."*

Steve Jobs

Etes-vous prêt pour un petit exercice ? Tout petit alors... Pour vous permettre d'accueillir Estime de soi et Confiance en soi

Imprégner-vous de ces phrases et méditer-les :

- « J'ai confiance en moi, je crois en mon potentiel et en mes capacités, je reconnais ce potentiel et ces capacités que la vie m'a offertes ».
- « Je suis un être unique, j'ai de l'estime pour moi, j'ai une grande valeur, donc je me reconnais en tant que telle ! »
- « Je cueille comme des soleils toutes paroles d'amour envers ma personne pour alimenter mon espoir de vie meilleure. »

Ecrivez ces phrases et gardez-les avec vous. A relire sans modération !

Estime de soi et Confiance en soi sont vos amies et vous remercient de votre accueil chaleureux. Gardez à jamais ces amies dans votre cœur.

Vivre le moment dans l'instant et faire confiance en demain

Vivre le moment présent semble difficile à appliquer pour certaines personnes et pour d'autres non. Vivre le moment dans l'instant, aujourd'hui, pas hier ni demain, mais maintenant, car demain n'existe pas encore.

Vivre le moment présent évite de se soucier justement de demain et d'avoir des regrets pour hier. Vivre le moment dans l'instant apporte joie, sérénité, calme, détente et est excellent pour notre bien-être. Vivre le moment dans l'instant rend heureux et comme l'effet miroir entre en jeu, vous attirez à vous les personnes heureuses de vivre et même plus.

« Cueille le jour présent, en te fiant le moins possible au lendemain ».

Dans un poème d'HORACE (65 av. J-C)

Vivre le moment présent vous permet de centrer votre énergie sur l'essentiel, c'est-à-dire l'instant présent. Faites donc confiance en demain, aujourd'hui se suffit à lui-même et vous avez déjà fort à faire pour vous centrer sur l'essentiel d'aujourd'hui.

Centrer son énergie : si vous passez votre temps à penser à ce que vous auriez pu faire hier, à avoir des regrets, à ruminer, à pester contre les autres, contre la terre entière et envers vous-même, toute votre énergie sera dépensée et vous serez épuisé. Avec zéro réserve pour le présent et encore moins pour le lendemain, votre batterie sera complètement à plat pour les choses importantes de l'instant.

Pourquoi s'inquiéter pour le lendemain alors qu'il n'est pas encore là ? S'inquiéter pour demain vous empêche de goûter pleinement l'instant présent. Faites donc confiance en demain, c'est bien plus stratégique et efficace pour votre équilibre de vie.

J'ai souffert de ce manque de confiance en l'avenir

« Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie ».

RONSARD dans les sonnets pour Hélène

(XVI^e siècle)

Je me souviens de la phrase d'un ami qui me disait sans cesse : « Profite de l'instant présent ». J'étais d'une nature plutôt anxieuse, ayant connu l'insécurité en pas mal de domaines, j'avais développé des pensées inquiètes pour le lendemain et le surlendemain...

Je peux vous dire que c'est bouffant. L'esprit, fatigué, emporté dans la tourmente perpétuelle, n'est plus capable de vivre le moment présent. C'est la spirale infernale, tout devient compliqué.

Depuis, les choses ont bien changé. Je ne dis pas que c'est la zénitude à 100%, mais je n'en suis pas loin. S'inquiéter ne sert strictement à rien, c'est de l'énergie et du temps gaspillé. Vivre le moment dans l'instant ne présente que des avantages.

Comment vivre le moment présent : développons

Henry David Thoreau, au XIXe siècle, disait :

"Tu dois vivre dans le présent, te lancer au-devant de chaque vague, trouver ton éternité à chaque instant. »

Si vous pensez à hier ou à demain dans un instant donné, comment pouvez-vous être attentif à ce qui vous entoure ? Comment pouvez-vous entendre, voir, observer, capter toutes les sensations, les émotions du moment, comment pouvez-vous profiter de tous ces objets qui vous entourent, comment pouvez-vous vous relier à l'univers par exemple ?

Pensez et vivez ici et maintenant, exemple : je suis en train de vous écrire, mon esprit capte toutes les idées se transformant en mots. Je suis dans l'instant présent, j'écoute le bruit des touches que font mes doigts courant sur le clavier, tic, tic...

Ce bruit délicieux caressant mes oreilles me procure bien du plaisir, car ce tic...tic régulier m'indique que l'inspiration est au top. La concentration et la passion de l'écriture me donnent des ailes.

Je laisse travailler mon esprit pour accueillir les idées que mon cerveau me restitue, en puisant à la source de mon inspiration. Inspiration prenant vie dans ma concentration de ce précieux moment.

Devant mes yeux, mon ordinateur me restitue la course de mes doigts, obéissant aux idées que mon esprit m'offre comme des cadeaux.

*"L'homme heureux est celui qui se contente du présent, quel qu'il soit". Citation de Sénèque ;
Œuvre : La vie heureuse - env. 58 ap. J.-C.*

Vivre dans l'instant m'apporte des idées à foison. Car je suis ici et maintenant. Mon attention se porte toute entière sur l'environnement utile à l'écriture et sur ma pensée me restituant émotions et sensations... Je me sens telle une machine super puissante capable d'écrire des heures, des jours sans discontinuer. Je suis en train de vivre un moment d'éternité heureuse.

Concentrée sur l'instant, je double mon efficacité et me fatigue beaucoup moins. J'ai même l'impression que mon énergie redouble d'intensité. Cette concentration me permet de vivre dans l'instant sans penser à hier ou à demain.

Hier était un autre jour avec d'autres écritures, hier c'est terminé. Je peux juste penser à hier pour inspirer aujourd'hui. Demain est un autre jour aussi, aujourd'hui inspirera sûrement demain, mais ça... c'est pour plus tard.

*Vivre, c'est vivre pleinement dans l'instant présent,
c'est faire face à ce qui est, à la réalité. Citation de
Jiddu Krishnamurti.*

Œuvre : Face à soi-même - 2011.

Cet exemple est un peu long, cependant j'aurais encore pu développer à l'infini : la lumière, les odeurs, les bruits extérieurs, les sensations de mon corps (ma respiration, l'air sur ma peau...). Je vous fais grâce de tout cela. Vivre l'instant présent demande toute votre attention à un

point que vous ne pouvez pas penser ni à demain, ni à hier, bien trop occupé à ressentir l'instant unique.

Il est coutume de dire qu'à chaque jour suffit sa peine. Goûter le présent apporte bien des satisfactions bonnes pour l'égo et si c'est bon pour l'égo, c'est bon pour les autres que nous côtoyons, car ils reçoivent en retour notre bonheur de vivre et c'est tout bénéfique pour tout le monde.

*"C'est dans la conscience de son présent que
l'individu se construit, pas en le fuyant". Citation
de Daniel Pennac ;*

Œuvre : Chagrin d'école - 2007.

Vivre le présent en toute conscience donne confiance en demain et décuple votre acuité émotionnelle, intellectuelle, vous êtes lucide. Cette lucidité va accroître votre efficacité et par ricochet, votre confiance en vous va se renforcer. Vous avez tellement à gagner à vivre ici et maintenant. Laissez au vestiaire la fuite en avant et les regrets derrière. Cette habitude de vie va vous connecter avec votre être intérieur et vous rendre plus heureux.

Conclusion :

Au début de ma vie d'adulte, j'étais d'un naturel très anxieux. L'introspection personnelle m'a permis d'identifier les peurs qui me rendaient anxieuse, peurs issues d'un passé difficile.

J'avais toujours peur du lendemain, peur du manque, je vivais en permanence avec des doutes. J'ai appris à faire confiance et à vivre l'instant présent. Comment ?

En intégrant mon passé tel qu'il est, car je ne peux plus rien y faire. Maintenant ce vécu sont des expériences riches d'enseignement à partager.

Faites confiance au présent sans se soucier d'hier ou de demain, ce n'est pas faire l'autruche, mais simplement vivre avec authenticité avec soi et les autres aujourd'hui. Croyez en vous !

Exercices d'application

Une pensée donnant la pêche pour voir la vie sous un autre jour :

*“La confiance est un élément majeur, sans elle,
aucun projet n’aboutit.”*

Éric Tabarly

Que vous inspirent la confiance en soi et l'estime de soi ? Relisez bien ci-dessus les définitions. Visitez votre vie pour identifier les évènements qui ont sapé et qui sapent encore votre confiance en vous. Le fait de les reconnaître est déjà un bon début.

3 étapes : Comprendre, déconstruire et reconstruire. Travail d'introspection...

Un petit rappel pour finir : je vous demande de bien vous imprégner de ces auto-instructions et de les méditer plusieurs fois par jour :

- « J'ai confiance en moi, je crois en mon potentiel et en mes capacités, je reconnais ce potentiel et ces capacités que la vie m'offre ».
- « Je suis un être unique, j'ai de l'estime pour moi, j'ai une grande valeur, donc je me reconnais en tant que telle ! »

Et n'oubliez pas de vivre dans le moment présent !

Résilience, rebondir grâce aux épreuves

Mais qu'est-ce qui fait qu'une personne arrive à rebondir après des épreuves ? Même dans les pires situations, il est possible de s'accrocher à une phrase porteuse d'espoir, à l'amour d'un proche pour s'accrocher à ses rêves et tenir bon.

C'est ce qui donne le courage d'avancer, de se dépasser en puisant dans son potentiel. La confiance en soi se raffermie, nous conduit une fois de plus vers l'estime de soi. Serait-ce le miracle de la vie ?

La vie est plus forte que tout, au point de balayer tout ce qu'il empêche de croître envers et contre tout. La vie est l'éternel recommencement de toutes forces positives.

Croire en son potentiel, c'est se faire confiance et s'estimer. Etre résilient c'est se reconstruire après les épreuves qui mène à la réalisation de soi.

Le monde est rempli d'hommes et de femmes ayant su tirer parti de leurs difficultés, envers et contre tout. Comme si ces difficultés étaient devenues leurs forces vives les aidant à survivre à tout prix.

Vous pouvez faire de votre vie un chef-d'œuvre, et l'architecte de ce chef-d'œuvre, c'est vous ! Ne vous attendez pas que ce soit facile. La vie est loin d'être un long fleuve tranquille.

La vie est un gigantesque puzzle, à vous d'en rassembler les pièces au fil de vos découvertes. Les prises de décisions, les bifurcations de vie, les prises de conscience... Il y a aussi les ratages... toutes ces

expériences de vie nous permettent d'évoluer et d'atteindre nos objectifs.

La vie est comme un chemin, souvent parsemé de petits ou gros cailloux, de pommes aux odeurs et couleurs différentes. Les difficultés nous façonnent tel le sculpteur façonnant son œuvre.

Rien n'est dû au hasard. Même si nous ne le comprenons pas de suite, l'univers fonctionne de façon logique. Votre vie est logique.

Puisse ce qui est écrit ici, vous aide à trouver un sens à votre propre parcours. La vie est merveilleuse, à chacun de trouver les bonnes clés qui le conduiront vers ce pour quoi il est destiné.

Chaque personne participe à la construction du monde tel qu'il est avec ses forces et ses faiblesses, ce qui fait de vous une personne unique.

Parcours de vie et réalisation de soi, du vécu

Bifurquer est parfois vital pour soi. Le faire en toute intelligence tombe sous le sens, mais combien d'énergie nécessaire pour mener à bien cette bifurcation ?

Parcours de vie et réalisation de soi : voici une magnifique citation d'Anthony Robbins pour planter le décor :

« La réussite, c'est le processus par lequel on s'efforce de devenir 'plus'. C'est la possibilité de se développer sur le plan affectif, social, spirituel, psychologique, intellectuel et matériel, tout en apportant quelque chose de positif aux autres.

La route qui mène à la réussite est toujours en construction. C'est un parcours progressif, non un but final. »

État des lieux d'une tranche de vie :

Voici une petite touche de vécu : votre vie a-t-elle un sens ? Êtes-vous heureux, vous sentez-vous épanoui ? En clair : que voudriez-vous changer dans votre vie ?

Dans les années 70, il n'était pas rare d'entendre par exemple qu'une fois mariée, il fallait suivre son mari dans ses idées et se consacrer à lui (heureuse ou pas, la femme n'avait rien à dire). Eh oui, je l'ai entendu !

Mon tempérament rebelle de vilain petit canard s'est très mal adapté à cette vue de l'esprit. C'était cela mon parcours de vie ?

Côté matériel, c'était un bon départ, une maison en construction, lui était maçon, moi maroquinière.

Côté affectif, c'était tout de même un mariage d'amour, heureusement allez-vous me dire, même si à peine adulte on ne sait pas toujours où l'on met les pieds, mais ceci est une autre affaire.

Côté psychologique, ayant revêtu le statut de madame, je me suis sentie élevée socialement. Ah j'oubliais, côté spirituel ? Je me suis mariée à l'église, j'ai fait plaisir à toute la famille et à moi aussi évidemment. Allais-je donc m'épanouir dans ce nouveau parcours de vie ?

Prise de conscience :

Me sentant dépoussiérée d'un parcours de vie difficile avant mariage, je me suis sentie poussée des ailes côté professionnel.

Ayant exercée pendant 7 ans pour une même entreprise, entreprise où j'ai appris mon métier de maroquinière, j'ai commencé en tant qu'apprentie (apprentie se disait à l'époque arpète) à 14 ans, j'avais une envie furieuse d'acquérir d'autres savoirs en ce domaine.

Après avoir rondement donné ma démission, je me suis perfectionnée en travaillant dans des entreprises de renom. Sacs à main, portefeuilles, porte-documents n'avaient plus de secrets pour moi.

Je caressais le projet d'avoir mon propre atelier, mais voilà qu'une grosse prise de conscience pointait son nez. Pas de fond personnel,

manque de culture générale (complexe de ne pas avoir fait d'études), mais surtout un gros malaise de ne pas être à ma place. Pourquoi ?

Bilan et élément déclencheur à la bifurcation

Ce métier de maroquinière m'a été imposé à la sortie de l'école, aînée de 6 enfants, la vie n'était guère facile même si mon père s'était élevé professionnellement, d'horloger/bijoutier indépendant est devenu ingénieur.

D'être confrontée très tôt au monde du travail forge le caractère. Un an après avoir été embauchée en tant d'apprentie maroquinière, vint la disparition soudaine de mon père plongeant la famille dans le désarroi et c'est ainsi que je suis devenue « le gagne-pain » pour 7 personnes (et pendant 7 ans), la cadette me rejoignant un an plus tard et ainsi de même pour la troisième.

C'est en forgeant que l'on devient forgeron, me voici avec un bagage lourd en expérience sur la vie de famille et aussi de chef de famille, n'ayons pas peur des mots, c'est du vécu et j'en suis fière, mais pas suffisante à mon épanouissement personnel. Me voilà, mais ça ne fait pas tout.

La venue d'un enfant m'a accaparé quelque temps ayant choisi de cesser mon activité professionnelle pour l'élever. Oui, mais voilà j'avais tout le loisir de réfléchir...à mon avenir.

Plus haut je vous faisais par de ce complexe de ne pas avoir fait d'études, complexe ou soif de savoirs...allez savoir, peu importe. Mon métier que je n'avais pas choisi n'était pas en accord avec mes passions enfouies au fil des années.

Un vaste chantier d'introspection m'attendait pour mon prochain parcours de vie : hors de question de rester « une gentille fille obéissante écoutant les bons conseils de sa famille en étant une épouse attentive et ne faisant pas de vagues ». Oh quelle phrase, reprenez votre souffle !

Je ne l'ai pas encore dit, mais ne voyez-vous rien venir à l'horizon ? Je lâche ? Voilà : mariage raté, plouf. L'enfant ? Pas raté du tout ! (Humour) Heureusement, il était là, mais malheureusement comment j'allais continuer mon parcours de vie ?

Action-Réaction-Nouveau projet : 1er essai

Petite tranche de parcours de vie : Partir avec son enfant sous le bras, quitter son emploi, quitter sa région pour se réinstaller ailleurs, tout plaquer d'un coup, je l'ai fait, mais cette action n'a pas du tout été satisfaisante, ni pour mon entourage ni pour moi, ce n'était pas la bonne stratégie.

Rien n'avait été pensé, cette action a juste servi à faire baisser la pression de la cocotte-minute que j'étais devenue. J'ai donc repris ma place de « gentille fille » en changeant de stratégie, en réfléchissant et en m'organisant avec la prise en compte de mes véritables aspirations pour mon parcours de vie à venir.

2e essai mûrement réfléchi et abouti

Grosse tranche de parcours de vie :

Ma première aspiration était de reprendre des études. Le hic : et la rentrée d'argent ? Reprendre des études et après ? Il fallait que je me rende à l'évidence, je ne serai jamais médecin, chirurgien, chef d'orchestre, quoi trop d'ambitions ?

C'est l'ambition qui fait vivre et nous porte dans nos projets de parcours de vie.

Dans une première étape, je redeviens élève en prenant des cours par correspondance par l'intermédiaire du CNED (Centre National d'Enseignement à Distance) sur plusieurs années tout en m'investissant dans des activités sociales histoire de garder l'esprit ouvert et alerte.

En parallèle j'ai cherché comment m'orienter professionnellement puisque j'avais pris la décision de changer de métier, celui-ci n'étant plus en corrélation avec mes aspirations profondes. Après avoir remué ciel et terre, une sacrée aubaine s'est présentée à moi, « tout vient à point à qui s'est attendre ».

Une formation rémunérée et un métier à la clé dans mon parcours de vie ! Rien que cela ! Le père Noël était passé, vous y croyez-vous au père Noël ? Moi, oui la preuve...

C'est ainsi que j'ai préparé le concours d'entrée en IFSI (Institut de Formation en soins infirmiers) pour suivre la formation d'infirmier de secteur psychiatrique (ISP), qui n'existe plus actuellement étant remplacé par un diplôme d'état unique (IDE) pour les soins généraux et les soins en psychiatrie (c'est dommage, mais c'est un autre débat). Et la suite...je suis devenue infirmière en prenant mon envol cette fois avec succès.

Le vilain petit canard est arrivé à destination

Voilà ma grande bifurcation dans les grandes lignes de mon parcours de vie. Inutile de vous dire que j'ai bien souvent été obligée de quitter ma zone de confort.

La réalisation de soi demande d'avoir le courage de regarder sa vie en face et de braver les « qu'en-dira-t-on ».

Mise sur des rails qui ne me convenaient pas, il a fallu du temps pour mûrir et mener à bien un projet de vie plus conforme à ce que je suis.

Imaginer (ce n'est qu'une image bien sûr) que vous soyez dans un avion en partance pour la Chine sans que l'on vous ait demandé votre avis, vous allez sauter en vol ?

Vous êtes bien obligé d'attendre que l'avion se pose pour ensuite envisager comment vous allez vous envoler pour le Canada, destination choisie par vos soins cette fois.

Imaginez la suite, il va vous falloir du temps, des moyens et toute votre attention pour arriver à vos fins. Le mot de la fin : Oser bifurquer pour sauver sa vie. Le vilain petit canard est heureux d'assumer son parcours de vie un peu sinueux, mais oh combien enrichissant.

Le voyage continu, le parcours n'est pas terminé. Tout n'a-t-il pas sa raison d'être ? En voici la preuve... Tout semble à disposition sous nos yeux, encore faut-il "chausser" les bonnes lunettes pour s'en apercevoir...

Mourir de lassitude, ou vivre et rebondir

Problème à résoudre : se laisser mourir par lassitude ou vivre en sachant rebondir ? Quel choix de vie envisager ? Comment tirer parti de ce que la vie nous enseigne au travers de nos tsunamis de vie ?

Trois cas concrets : du vécu avec questionnements, doutes et cheminement vers la résolution de problème. Pourquoi trois cas concrets ? Pour vous montrer que la voie de la résilience suit un chemin identique, quel que soit le problème rencontré.

Ce que j'entends par mourir de lassitude :

Se laisser rattraper par les situations difficiles au point de ne plus maîtriser sa vie. Ne plus avoir assez d'énergie pour réagir en se laissant glisser doucement dans un état dépressif. C'est la vie alors qui vous gouverne jusqu'à vous la prendre et non vous qui la gouverner.

Ce que j'entends par savoir rebondir :

Même si les situations difficiles vous envahissent dans un premier temps, savoir rebondir est la capacité de réagir face aux événements en tirant une force parfois hors du commun. C'est la capacité à ne pas se laisser envahir et à trouver des « solutions » pour se sortir d'un état de crise (deuil, divorce, faillite, traumatisme en tout genre...) C'est vous alors qui gouvernez votre vie et non l'inverse.

Sortir vainqueur de tout événement douloureux est aussi appelé concept de résilience. Hélène Hug

1^{er} cas concret :

Comment mon divorce m'a propulsée vers un ailleurs meilleur

Après une jeunesse difficile, je pensais avoir trouvé le Saint Graal en me mariant sans savoir où je mettais les pieds. Jeune et sans expérience, dès les premières difficultés rencontrées, j'ai cru que je pourrais changer l'autre.

Nous avons des sensibilités totalement différentes et des conceptions de vie à l'opposé l'une de l'autre. Mourir de lassitude, vivre ou rebondir, j'ai naïvement cru que l'arrivée d'un enfant allait faire rebondir le couple.

Ma toile sociale, familiale, amicale était parfaitement construite, mon cursus professionnel en bonne voie d'évolution. Tout était parfaitement huilé, sauf... ma vie de couple où je me sentais dépérir à petit feu dans une ambiance volcanique. Plus je m'épanouissais et trouvais ma place dans la société et plus j'avais du mal à vivre ce qui devenait insoutenable à l'autre.

J'étais devant une évidence : mourir de lassitude, ou vivre et rebondir. Mourir de lassitude aurait pu être un choix pour sauvegarder les apparences sociales, familiales et amicales. C'était me mettre sur l'hôtel des sacrifiés, d'ailleurs les quelques pressions que j'ai subies ne m'ont pas du tout convaincue à accepter cette nécessité.

Me laisser mourir de lassitude n'était pas conforme avec ce que j'étais au fond de moi. Imaginez un lion que vous mettez en cage en agitant devant lui de belles proies, que va-t-il se passer ? Le lion va se transformer en furie, frustré de ne pouvoir saisir ces opportunités.

Mourir de lassitude était-il opportun ? Ce contexte allait à l'encontre de la réussite de mon parcours professionnel de l'époque. J'allais tout bonnement au casse-pipe. Tout ça pour sauver des apparences ?

Que faire alors ? Mon enfant entrait tout juste dans l'adolescence, ah la culpabilité qui m'a assailli lorsque mes pensées me conduisaient vers une solution pour un avenir meilleur !

Vous l'aurez deviné chers lecteurs, vivre et rebondir a été un choix radical du jour au lendemain. Sans attendre que si... sans attendre que ça... Sans attendre que la foudre me tombe dessus... Et malgré tout ce que j'avais construit, me voici parti avec mon enfant sous le bras pour tout reconstruire ailleurs... Belle histoire de résilience ?

2^e cas concret :

Comment le décès de ma sœur a changé ma vision sur la vie

Je suis l'ainée d'une fratrie de 6 enfants, ma sœur à laquelle je fais référence est la 3^e de la fratrie.

Toutes les deux sommes nées brunes et filles alors que ma mère avait horreur des filles et des brunes apparemment.

Pas de misérabilisme ici, juste des faits concrets pour éclairer nos lanternes.

Mourir de lassitude n'a pas et ne sera jamais mon truc et merci la vie de m'avoir donné cette niaque qui n'a de cesse de m'habiter malgré l'avalanche de tsunamis émotionnels n'arrivant jamais seuls comme il se doit.

Cela me rappelle une phrase d'une amie : le ciel ne t'envoie jamais une difficulté que tu ne peux pas résoudre. Alors, comment traverser cette nouvelle épreuve ? Comment va s'installer la résilience ?

Vivre et rebondir, j'ai su faire, mais pas ma sœur qui a été tout aussi été détestée que moi. Mariée aussi et trois enfants, les difficultés sont apparues étrangement presque identiques aux miennes. Elle y a fait face, vivant seule avec 2 de ses enfants.

Les difficultés ont eu raison d'elle et je me suis retrouvée tel le Saint Bernard rendant service. La tante que j'étais s'est retrouvée à vivre avec les 2 enfants, dont un mineur.

Au regard de l'histoire familiale, ce n'était pas une bonne idée, mais il fallait essayer pour s'en rendre compte. Quelles décisions aurait-il fallu adopter ? C'était peut-être la moins mauvaise. Le juge pour enfant n'a pu que s'incliner devant cette solution ne pouvant deviner les difficultés et enjeux.

Allions-nous encore, et cette fois à trois, mourir de lassitude ?

La résilience étant à l'œuvre, que nenni, vivre ou rebondir ne serait-ce pas une solution intelligente ? Vivre dans un climat de souffrance permanente suffisait, d'autant plus que l'enfant était devenu majeur.

N'en pouvant plus, après presque 18 mois de vie commune, la décision fut prise, j'ai annoncé que je partais. Cette expérience a renforcé en moi la capacité de prendre la vie comme elle vient tout en gardant la niaque, pas question que la vie nous balaie comme de vulgaires fétus de paille. Ne serait-ce pas là encore une belle histoire de résilience ?

3^e cas concret :

Comment gérer vie professionnelle et vie personnelle avec un gros tsunami sur la tête

Comme il n'y a pas de fumée sans feu, les deux situations précédentes ont eu un grave impact sur ce 3^e cas.

Mourir de lassitude, j'ai bien failli ! Les changements de situation, les déménagements ont un cout. Sans compter certaines situations héritées qu'il faut gérer. Mais ça, c'est une autre histoire. Qui a dit que la vie est un long fleuve tranquille ? J'ai parlé de cout, quand l'argent devient le Problème, il vous bouffe tout cru et vous empoisonne l'existence à un point que vous ne pouvez même pas imaginer.

Vais-je me laisser mourir de lassitude ou vivre et rebondir ?

Parler d'argent est un sujet délicat et même si l'argent ne fait pas le bonheur, il y contribue tout de même. L'argent a été un gros tsunami sur ma tête au point que ma vie personnelle et professionnelle en a souffert. Comment y ai-je fait face ?

Je n'avais pas les moyens de déménager dans le 2^e cas exposé plus haut, alors j'ai emprunté bien que je fusse déjà (en saine) restructuration financière mise en place par mon banquier. Et puis... j'ai encore emprunté pour pouvoir rembourser. Le doigt était mis dans l'engrenage.

Ce cercle infernal, je l'ai vécu des années sans pouvoir prendre une décision intelligente. On se dit toujours que ça va s'arranger et qu'une solution va nous être donnée. C'est ce que j'appelle faire la politique de l'autruche.

Privilégiant ma carrière, je me cachais derrière en fait, je laissais ce souci courir. Est venu le jour où il fallait absolument que je prenne une décision, la plus cruelle à mes yeux et aussi la plus honteuse. Cette situation m'a fait baisser la garde côté professionnelle et ça a failli me coûter cher, non en argent, mais en siège...éjectable.

Vivre et rebondir : le choix s'imposait pour redorer mon blason en repoussant la peau de banane qui m'avait été délicatement glissée sous mon pied.

Pour en revenir à ma situation financière, problème N°1 du moment, je n'ai eu qu'à me féliciter d'avoir enfin pris la bonne décision (aider de mon entourage). Pas facile de mettre sa fierté dans sa poche et d'affronter les créanciers via la BDF. Pilule amère à avaler, moments difficiles mangeur d'énergie demandant un courage à toute épreuve.

Pour conclure ces trois cas : les orages de la vie sont salvateurs et vous forgent une volonté de fer vous dotant d'un moral d'acier. Belle résilience encore ! Et savez-vous, les miracles existent ! Envolée la chape de plomb du 3^e cas ! Une reconnaissance absolue à cet initiateur de miracle.

7 SOLUTIONS au problème commun aux trois cas :

1. Croire en ses propres valeurs envers et contre tout et ne jamais douter de soi
2. Écouter et faire confiance en sa petite voix intérieure quand elle vous montre le chemin
3. Toujours accordée de l'importance aux difficultés rencontrées, elles sont le signe qu'il y a quelque chose à prendre en considération
4. Malgré des apparences parfois trompeuses, croire que tout est possible et agir en toute conscience de soi et en confiance
5. Ne jamais laisser pourrir une situation si douloureuse soit-elle, se faire aider au besoin par des personnes compétentes
6. Éloigner à tout jamais la politique de l'autruche, c'est une ennemie à fuir
7. Ne pouvant pas ne maîtriser pas tous les éléments de nos vies, acceptez ce qui se présente puis prenez les décisions qui s'imposent.

7 Recommandations au problème commun aux trois cas :

1. Quelles que soient la situation vécue, les difficultés rencontrées, prendre le temps de se poser est vital. Cette première action va vous aider à ne pas vous laisser envahir par le tsunami émotionnel.
2. Comment : se poser ne veut pas dire ne rien faire, au contraire, se poser veut dire se donner les moyens de la réflexion pour comprendre ce qui arrive pour ensuite être en mesure de prendre les meilleures décisions possibles.
3. Car se poser, c'est prendre le temps de la réflexion pour évaluer la situation pour la mise en place de moyens et d'objectifs.
4. Avant d'aller au point B, vous devez savoir d'où vous partez pour d'établir votre feuille de route pour arriver à ce point B.
5. Conduire votre vie est aussi simple que conduire votre voiture équipée d'un GPS. Vous devez savoir exactement vous voulez aller.
6. Mais il y a bien sur des étapes intermédiaires avant le départ pour le point B. Vous ne vous mettez pas au volant de votre voiture sans savoir où vous voulez aller, n'est-ce pas ?
7. Et puis, il y a les pannes de parcours à prendre en compte, ces trois cas en sont des exemples vivants. Ainsi avoir toujours à l'esprit : OK, j'ai ma feuille de route, et je suis dans la mouise, comment je vais m'en sortir ?

À tout problème, sa solution... ! Mourir de lassitude, ou vivre et rebondir : histoire de résilience...Résilience réussie !

À vous de me dire ce que vous inspirent ces trois cas ... Avec les solutions auxquelles je n'aurais pas pensé...

Le mot de la fin : la résilience est au cœur de chacune de nos vies.

Conclusion :

Votre vie pourrait ressembler à la mienne. Vous pouvez vous aussi renaître de vos cendres. Faites de votre passé et de vos difficultés, une force vous poussant ce vers quoi vous aspirez vraiment.

Ce n'est sans doute pas facile d'oser sortir du carcan que l'on n'a pas choisi. Une lectrice m'a confié dernièrement :

« Après vous, avoir lu, je me suis rendu compte que je n'étais pas toute seule à connaître des difficultés et que l'on pouvait s'en sortir. C'est un bel exemple et cela m'a redonné espoir. » Ce témoignage m'a fait chaud au cœur.

Ne restez pas avec vos difficultés, il y a toujours une solution, à vous de trouver la vôtre. Osez sortir de votre zone de confort, puisez dans votre puissance intérieure, faites-lui confiance envers et contre tout.

Le plus important est de ne jamais désespérer même si parfois c'est tentant de se laisser aller. Mais la vie est plus forte que tout, alors foncez !

Exercices d'application :

Une pensée donnant la pêche pour donner envie de voir la vie sous un autre jour :

“Comme dans tout développement on pourra parler de résilience que longtemps après, lorsque l’adulte enfin réparé avouera le fracas de son enfance. La résilience constitue donc un processus naturel qui se tricote avec ses milieux écologiques, affectifs et verbaux. Chacun d’eux est tributaire les uns des autres.”

Un merveilleux malheur de Boris Cyrulnik

Je ne vais pas vous alourdir dans le cas présent. Les 7 solutions au problème commun aux trois cas avec les 7 recommandations suffisent amplement comme exercices. Voici un espace pour noter vos réflexions ce qui vous semble le plus important à vos yeux :

Maîtrise de stress et gestion des émotions

Le stress... Il y a une et mille manières de l'aborder, de le traiter, de le vaincre. La gestion du stress commence par la maîtrise de ses émotions. Apprendre à reconnaître le stress négatif pour le transformer en stress positif. Savoir puiser en soi pour rester serein quel que soit la situation.

Le stress...Parfois traité avec HUMOUR et DÉRISION, car me prendre trop au sérieux n'est pas ma tasse de thé et est source de stress. On se détend avant d'aller plus loin !

Le stress : ami ou ennemi ? Ou les deux ? Le stress peut vous tuer en moins de deux ou vous aider à vous construire. Oui, mais comment l'aborder ? Comment le maîtriser pour en faire son allié ?

Savoir gérer son stress de façon constructive s'apprend. Le stress est notre allié pour nous garder en vie. Le stress est notre pire ennemi pour nous mener vers la tombe prématurément si nous ne savons le transformer en force.

Comment le stress a-t-il transformé ma vie ? Au fil des expériences, celui-ci m'a quelque peu dompté. J'ai appris, au fil du temps comment le transformer à mon avantage. Je ne vous cache pas que parfois, le stress a failli avoir ma peau.

Au fil de votre lecture, vous allez découvrir que le stress est votre allié, mais tout aussi bien, il peut vous causer beaucoup de tort

Le stress, votre ennemi ? Si mal utilisé, oui. Si bien maîtrisé, non, il est alors votre allié. Oui, il est mon allié assurément. Je l'ai vérifié et lui en suis reconnaissante.

Comment gérer ce stress ? Le comprendre, en faire votre ami et utiliser le pouvoir de votre cerveau pour transformer ce stress en véritable machine de pouvoir sur votre vie ? Une puissance à votre service !

Mille et une façons à la portée de tous, de se garder en santé en transformant le stress négatif en stress positif. Une véritable machine à votre service !

Au fil des ans, voire des décennies, je me suis aperçue que le stress bien maîtrisé était une arme à toute épreuve pour affronter n'importe quelle situation.

Le stress : un formidable allié, je dirai même, une véritable arbalète avec ses flèches vous aidant à vous propulser vers des sommets insoupçonnés de votre puissance intérieure.

N'oubliez pas, l'humour et la dérision est au rendez-vous...

Stress en smoking-cravate servant ou desservant vos intérêts

Stress en smoking-cravate, Docteur certifié en « philosophie positive » revenant de sa tournée de séminaires mondiaux, vous fait l'honneur de partager ici quelques savoirs. Stress en smoking-cravate vous apporte le stress sur un plateau d'argent pour en décliner plusieurs facettes, bonnes ou mauvaises, ces facettes ont toutes leurs raisons d'être.

Nécessité donc de se poser pour comprendre ce qu'est le stress et rendre ce concept plus clair. Le stress, qu'est-ce ? Est-il si mauvais d'être stressé ? Peut-il être source de succès ? Le stress est-il un élément tout aussi utile à notre survie que l'oxygène que nous respirons ?

Stress en smoking-cravate a décidé de tout vous dévoiler de façon synthétique, l'objectif est d'appivoiser l'énergie générée par le stress, pour le maîtriser et en faire son ami pour la vie.

Définition par Stress en smoking-cravate : le mot stress viendrait du latin « springer » qui signifierait : « rendre raide », « serrer », « presser ».

C'est un état physique comme la faim, le froid, la peur, le deuil, des situations extrêmes qui provoqueraient un ensemble de réactions physiologiques, métaboliques et comportementales de l'organisme vivant.

Le Docteur Hans Selye (1907-1982) est l'un des pionniers de l'étude du stress. Son livre « Le stress de la vie » nous fait part d'un nouveau concept diagnostique : le syndrome général d'adaptation. Qu'est-ce

que c'est ? Faisons simple, l'idée n'est pas de vous donner la migraine et de vous stresser davantage.

Message de Stress en smoking-cravate : le stress bien géré peut vous rendre grand service pour gérer votre vie au quotidien. Le stress apprivoisé est donc bon en servant vos intérêts. Se laisser envahir par le stress jusqu'à l'épuisement ne présente aucun intérêt, quelles que soient les situations rencontrées.

L'épuisement est un puissant poison conduisant à la dépression. Votre batterie est vide d'énergie, comment la recharger ?

Présentation de deux types de stress : stress au travail et stress en vacances.

Stress au travail

Votre journée commence : dur de se lever, dur d'attraper le métro, dur de se taper les embouteillages... Dure d'arriver sur son lieu de travail et d'attaquer sa pile de dossiers, dure d'attaquer les tâches qui vous sont confiées, dure la vie au travail !

Rien de bien positif jusqu'à maintenant et si l'on regardait tout cela sous un angle différent ?

Conseils de Stress Smoking-cravate : même si vous subissez la pression de la hiérarchie, que vous manquez d'autonomie, que vous vivez un déséquilibre entre vie professionnelle et vie familiale, il y a possibilité de trouver un équilibre. Transformer votre stress négatif en stress positif est possible.

Comment ? Voici d'abord quelques chiffres, sources de psychologie.com :

« La surcharge de travail arrive en tête des facteurs de stress pour 50% des cadres français, devant les délais imposés de plus en plus courts pour 59%, suivi des méthodes de management pour 45% et du manque de visibilité sur leur avenir professionnel pour 38% (source : sondage AFP-ISGP).

D'après le ministère du Travail, 60% des salariés déclarent ne pas avoir droit à l'erreur, 56% mènent souvent plusieurs dossiers de front, 25% sont en permanence débordées, et 30% vivent des relations tendues avec leur supérieur ».

Les solutions : Prendre conscience de la réalité et la prendre comme telle. Accepter le décalage entre vos représentations et la réalité de terrain. Prenez de la hauteur, objectivement, analysez la situation en reconnaissant les facteurs de stress, sachez reconnaître votre valeur professionnelle.

Ne culpabilisez pas, nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre à des situations difficiles à gérer. Faites-vous aider, des formations à la gestion du stress en entreprises peuvent vous donner un sacré coup de main.

Ne restez pas seul dans votre coin, parlez-en autour de vous. À plusieurs, la synergie du partage à l'avantage de désamorcer une situation explosive. Nous aurons l'occasion d'y revenir dans de futurs articles.

Stress en vacances

Vous voilà enfin en congés ! La pression redescend, oui, mais l'adaptation à un nouveau rythme est nécessaire et n'est pas si évident qu'il y paraît.

Stress en smoking-cravate vous rassure et vous propose des solutions pour que vos vacances vous apportent le ressourcement nécessaire pour transformer votre stress en force positives et non destructives.

À nouveau rythme, nouvelles pensées. À nouvelles pensées, nouvelles habitudes de vie. Mettez votre esprit en roue libre, lâchez la pression, c'est excellent pour ouvrir les vannes du lâcher-prise et de l'instant présent.

Comment faire ? Il n'y a pas de recettes magiques dans la mesure où chaque personne est différente dans son fonctionnement. À vous de trouver ce qui vous ressource en vous apportant sérénité.

Ça peut être la grâce matinée, de longues heures de lecture, un footing dès le lever, des exercices physiques... Lesquels choisir ? Je vous laisse à votre imagination...

Une autre facette du stress en vacances d'après Stress en smoking-cravate : les vacances peuvent être sources de stress, le fait de partir provoque une source d'angoisse quand apparaît la peur de l'avion.

La peur d'oublier quelque chose, l'angoisse de laisser son travail, la peur que quelque se passe mal, la peur du changement.... Les causes sont multiples.

Afin d'éviter ce stress, le meilleur moyen est de se préparer à l'avance : destination, acheminement des bagages, organisation sur place...

Et d'accepter le changement. Le temps des vacances est un temps libre pour recharger vos batteries en énergie. Excellent pour une meilleure gestion du stress.

La conclusion favorite de Stress Smoking-cravate

Sachez prendre la vie avec philosophie, prenez de la hauteur tout en faisant confiance en vos valeurs. Adoptez une vie saine, il est plus facile de gérer votre stress si vous êtes en bonne santé.

En vacances ou au travail, une bonne gestion du stress permet de tirer le meilleur de la vie pour accéder à votre puissance intérieure.

Cette puissance intérieure est votre meilleur carburant au moteur de votre réussite. Croyez Stress Smoking-cravate, Docteur en philosophie positive : votre pensée est créatrice et celle-ci, bien comprise et utilisée, vous aidera à bien gérer votre stress.

Le stress étant aussi utile que l'oxygène que vous respirez, celui-ci agit comme une puissante énergie servant vos intérêts. Voyons maintenant en quelques recettes comment gérer ce stress et garder la pêche en toute philosophie.

Enthousiasme et passion : garder la pêche en 7 points

Enthousiasme, passion, dynamisme, qu'est-ce que c'est ? Peut-on avoir cette fameuse pêche 365 jours sur 365 jours, c'est-à-dire en permanence sans baisse de régime ? Pour ma part, je n'y crois absolument pas.

La vie est un cycle avec des hauts et des bas nécessaires à tout équilibre, personne n'y échappe même pas la nature avec ses saisons. Malgré cela, il y a des recettes qui permettent de garder son enthousiasme, sa passion son dynamisme. C'est possible en acceptant les différents états que la vie nous offre en cadeaux.

La vie est un cycle, il incombe à chacun de trouver son propre équilibre pour garder ce cher enthousiasme ! Même à des degrés divers.

Je vais vous livrer mes propres recettes d'enthousiasme empreintes de philosophie, agrémentées d'aspects concrets, le tout arrosé de joie que j'espère communicative. Comment garder la pêche en 7 points, c'est parti...

Enthousiasme et philosophie de vie : les 3 premiers points

« Nous naissons énergie, nous vivons énergie et nous mourrons énergie que nous transmettons à autrui et la boucle est bouclée. » Hélène Hug. (06/01/2014, tiré de mon petit traité de philosophie, tome1)

1. L'acceptation de ce qui est :

Je ne peux rien changer aux évènements qui ne dépendent pas de ma personne. Mais je peux changer le regard que je porte sur eux pour en tirer ma substance de vie.

La sagesse est en train de me gagner. La vie est une enseignante hors pair ! Et puis à quoi sert de se battre contre les moulins à vent ? Accepter ce qui est dans l'enthousiasme, c'est la garantie d'un esprit allégé !

« En apparence, la vie n'a aucun sens, et pourtant, il est impossible qu'il n'y en ait pas un ! » Albert Einstein.

2. Le pardon :

La haine détruit, l'amour construit. Savoir pardonner guérit nos blessures et nous permet d'avancer pour vivre sereinement. Que le pardon soit une deuxième nature est un peu plus difficile pour moi.

Je parle du pardon dans des circonstances telles que les souffrances subies durant l'enfance, pas des bêtises au quotidien. Je ne désespère pas, le pardon est un état encore timide, mais qui s'affirme doucement, sûrement et avec enthousiasme en ma personne.

« L'amour est cette merveilleuse chance qu'un autre vous aime encore quand vous ne pouvez plus vous aimer vous-même. » Jean Guéhenno.

3. Le vide en soi :

Savoir se reconnecter à soi pour se brancher à ses propres valeurs et aux autres pour des relations plus authentiques, pour retrouver son centre, renouer avec soi... tout simplement et avec enthousiasme.

Submergée par trop d'informations, trop de soucis à régler d'un coup, faire face à trop de situations inattendues... Le trop-plein en tout, désarçonnée par le trop... Stop, il est temps de faire le vide en soi. Régulièrement, j'appuie sur le bouton Pause : esprit en roue libre (bonjour procrastination utile), silence absolu (sans musique) et repli choisi (pas de tel, pas de sortie), une ourse casanière dernier cri !

Je peux vous dire que ça fait du bien ! Le rythme ? Un jour ou deux dans le mois, c'est selon... parfois plus, parfois moins. Le minimum syndical à mon avis : une demi-journée par semaine. Recette qui remet de l'enthousiasme dans ma vie et chasse le burnout.

« La seule leçon de l'histoire depuis les temps les plus reculés jusqu'à hier et aujourd'hui est que nos décisions et nos rêves sont toujours contrariés par la suite des événements. » Un jour je m'en irai sans en avoir tout dit, de Jean d'Ormesson

Enthousiasme et aspects concrets : les 4 points suivants.

" La musique chasse la haine chez ceux qui sont sans amour, elle donne la paix à ceux qui sont sans repos, elle console ceux qui pleurent". Pablo Casals, compositeur, violoncelliste.

4. La musique :

La musique possède bien des pouvoirs. Hormis les moments où je préfère jouir du silence pour me ressourcer, la musique est une nourriture indispensable à mon corps, mon âme, à ma vie tout entière.

Chaque style de musique à sa raison d'être dans ma vie, comme des amis apportant leur réconfort, encouragement, échange... Certaines musiques ont le don de me transporter vers les sphères de la création avec enthousiasme.

Pourtant, pendant que je vous écris, à l'instant, je suis dans le silence de mon être écoutant ma propre musique intérieure, préférant cueillir ce que mon inspiration m'offre.

*« Chacun de nous possède une musique
d'accompagnement intérieur. Et si les autres
l'entendent aussi, cela s'appelle la personnalité ».*

Gibert Cesbron.

5. Le sommeil :

« Le tigre aussi a besoin de sommeil ».

Proverbe chinois

« Mes nuits sont plus belles que vos jours »

Je vous ai déjà servi cette belle citation, pourtant je ne peux m'empêcher de vous la resservir tant je la trouve jolie. Ceci pour dire que certains de mes rêves sont riches en contenu et de plus en couleurs, ce qui ne gêne rien !

Bon, à part les rêves, le sommeil nous donne de l'énergie pour le lendemain, enfin en principe. Le sommeil nous lave de tout stress, le sommeil est réparateur par définition sauf quand nos attitudes néfastes nous empêchent de respecter nos besoins en sommeil.

Les vilaines habitudes de se coucher tard pour se lever tôt, de ne pas respecter le train de ce fameux sommeil...

Nous pouvons nous targuer que nous maîtrisons notre sommeil, que nenni ! Mon habitude en week-end et quand je suis en congé : dormir ! Je fais la différence quand j'ai mon compte de sommeil et quand je ne l'ai pas !

Toute dynamique que je suis, j'ai besoin de dormir ! Les matins où j'ai eu mon compte, croyez bien que j'ai la pêche et un enthousiasme d'enfer. Et de surcroît, ça me tient en santé et comme dit le proverbe :

« *Le sommeil est la moitié de la santé* ».

Proverbe français

6. Confiance en soi :

« *La confiance en soi est un habit de lumière que l'on devrait toujours emporter avec soi en toutes circonstances.* » *Hélène Hug (août 2014)*

La confiance en soi est un sacré tremplin de réussite. Oser choisir sa vie et naître à soi avec fierté et intelligence est une aptitude conduisant à la confiance en soi sans aucun doute. Oui, mais comment avoir cette fameuse confiance en soi ? J'en connais un sacré rayon sur ce thème.

Non pas que j'ai une solide confiance en moi à 100%, je vous mentirais, mais celle-ci parfois me quitte totalement préférant d'autres voyages on ne sait où. Trahison ! Je aïe son manque de fidélité.

Pour la raisonner et la ramener à sa juste place, nous avons fait un deal : elle me promet de rester avec moi à la condition que j'accepte ce que j'accepte d'être avec toutes mes valeurs et qualités et avec tout ce que j'ai déjà accompli dans cette longue vie riche. Vous savez quoi ? J'ai répondu : top là, je prends !

Chic, a répondu la confiance en soi, je me sens ragaillardie et partante pour rester avec toi, car je t'aime bien, tu sais ? Enthousiasme retrouvé !

« Se libérer de ses peurs pour donner vie à sa puissance intérieure pour construire son chef-d'œuvre unique au monde. »

Hélène Hug. (Janvier 2014)

7. Prise de hauteur :

« Le recul permet toujours de mieux apprécier les choses, et de redonner à certains évènements la place qu'ils méritent. » Samuel Blumenfeld

Savoir prendre de la distance par rapport aux évènements permet de réfléchir, de ne pas prendre tout pour soi, il y a toujours une raison à toute situation.

Mettre de la distance pour analyser un évènement aide à rebondir, à comprendre pour avancer dans sa vie. Je n'ai pas toujours su prendre de la hauteur face à certains évènements que je prenais de plein fouet, mettant à mal mes émotions.

Récapitulatif des 7 points incontournables pour rester dans un esprit enthousiasme

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » Albert Einstein.

Pour conclure : récapitulons dans l'instant ce qui me permet de rester enthousiasme

1. Garder enthousiasme demande de faire le vide en soi pour s'écouter et repartir d'un bon pied.
2. D'accepter ce qui est, car je ne peux rien y changer, enthousiasme sera ravi de cette attitude.
3. De pardonner pour vivre en paix et d'alléger son esprit, tout ceci n'a pas de prix, c'est garanti.
4. Rester enthousiasme demande également pour moi de rester connecté à la musique et d'en goûter toutes ses subtilités, richesses... essences indispensables pour rester enthousiasme !
5. Dormir (la nuit) est une règle d'or incontournable avec un sommeil de qualité et en quantité suffisante, vous en serez que plus productif et plus enthousiasme !
6. Cultiver sa confiance en soi avec les ingrédients de sa vie, faites confiance, ça marche ! Et surtout, prendre de la hauteur par rapport aux évènements,
7. Quels qu'ils soient et prenez votre temps pour souffler et repartir en toute sérénité. Ça marche aussi ! Génial, non ?

Enthousiasme, philosophie de vie et recettes personnelles ici déclinées vous souhaitent de rester... Enthousiaste en toutes circonstances !

Conclusion :

Une pensée donnant la pêche pour donner envie de voir la vie sous un autre jour :

Cette citation se suffit à elle-même, méditez-la chaque jour :

*“Votre rendement ne se mesure pas à la quantité
de stress que vous subissez.*

*Dans une situation stressante, prendre une bonne
attitude*

Peut transformer le stress négatif en stress positif.

*Sachez que les gens détendus peuvent être aussi
des gagnants*

Et que le bien-être va de pair avec la créativité.

*On ne doit pas permettre à l'horloge et au
calendrier de nous rendre aveugles*

*Au fait que chaque moment de la vie est un miracle
et un mystère.”*

H.G. Wells

Exercices d'application :

Quelques astuces à approfondir parmi celles citées plus haut :

Acceptez-vous la vie comme elle est ? Voici une belle citation apaisante, à méditer au quotidien :

« Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer et le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence... »

La prise de hauteur face aux évènements va vous permettre une meilleure objectivité. Faites-le vide en vous, laissez votre cerveau faire le travail.

Pour vous aider à faire le vide, déposez ce qui vous pèse, laissez mijoter puis revenez le lendemain faire le tri avec des décisions (petites ou grandes) qui s'imposeront d'elle-même. Ça peut tout simplement être la décision de ne plus penser à ce fichu problème qui n'en est pas un, tout compte fait.

Lined writing area consisting of 30 horizontal dashed lines.

Angle de la réalisation

Le pouvoir du cerveau au service de votre créativité

Pour chacun d'entre nous, le pouvoir du cerveau fascine. Qui n'a jamais rêvé d'avoir le pouvoir de façonner, transformer ses neurones comme de la pâte à modeler pour lui donner la capacité de l'asservir et obtenir tout ce que nous voulons.

Imaginez que vous soyez capable de tricoter les neurones entre eux pour que surgissent de votre cerveau les flammes du savoir ! Imaginez-vous aux commandes d'un fabuleux ordinateur ou vous lui donnez l'ordre d'accomplir tous les projets qui vous passe par la tête !

La puissance de notre cerveau nous donne accès à l'apprentissage, quel que soit notre âge, même le plus avancé. Nous avons ce pouvoir illimité d'apprendre que nous sous-estimons, c'est bien dommage.

Apprendre à connaître ses limites, savoir faire des poses, appliquer la pensée positive pour le nettoyer de ses pensées négatives. Permettre à son cerveau de se nourrir avec tout ce qui est beau dans notre environnement lui assurera une longue vie.

Laisser son intuition faire son travail, lui donner votre confiance, lui faire place est aussi un point fort de notre cerveau. Cette écoute de soi possède le don de développer notre créativité, cette ouverture d'esprit est un catalyseur de puissance pour notre cerveau.

Brancher ses neurones sur le connecteur réussite

Brancher ses neurones... sur le connecteur réussite, est-ce possible ? Ne vous est-il jamais arrivé d'être en panne d'inspiration, le cerveau vide avec l'impression d'un gouffre béant en haut de votre corps à la place de ce cerveau ?

Oui, mais avez-vous pensé à vous brancher sur les bonnes ondes ? Quand vous voulez capter une émission à la télévision ou à la radio, vous vous mettez sur le bon canal, je suppose.

Pour écouter France musique vous ne vous mettez sur France Info, le résultat attendu sera bien décevant. Comment être et rester créatif en ayant une inspiration toujours au rendez-vous ? Branchez vos neurones sur les bonnes ondes, les bons canaux. Voyons comment, ma recette :

Connecteur "Musique"

Mon maître actuellement est Domenico Scarlatti.

C'est qui lui ? C'est un compositeur né à Naples en 1715. Mais il n'est plus de ce monde allez-vous me rétorquer ! Vous avez raison. Je ne l'ai pas sorti de sa tombe, mais il est cependant à mes côtés.

Un autre de mes maîtres (mais j'en ai combien des maîtres ?) Alexandre Tharaud lui a donné vie dans mon salon. J'ai connecté mes neurones aux sonates de Scarlatti interprétées par Alexandre Tharaud et voilà mes doigts courant sur le clavier, non pas celui de mon piano, mais de mon clavier d'ordinateur pour vous écrire cette missive. Brancher mes neurones sur le connecteur « Musique » a eu un effet propulseur sur ma créativité.

Le connecteur « Musique » chatouille mes neurones en les nourrissant de voyages musicaux me connectant ainsi à mes richesses intérieures, tenez actuellement c'est la sonate en C majeur KK.420, ça fait l'effet « bulles d'eau sur un clavier » qui se déversent tels des mots s'alignant ici même.

Connecteur "Lecture"

Brancher mes neurones sur le connecteur « Lecture » a aussi un effet explosif sur ma créativité.

Le connecteur « Lecture » étant lui aussi relié avec le connecteur « Musique », la lecture sur le parcours d'Alexandre Tharaud hisse mes neurones vers les cimes de sa réussite et comme un effet buvard, me voici imprégnée de son essence de vie.

Un peu paresseux jusqu'à l'âge de 5 ans, Alexandre Tharaud a découvert au fil du temps qu'il fallait travailler toujours plus et est ainsi devenu un travailleur acharné et obsessionnel, secret de sa réussite.

Les exemples de réussite sont porteurs d'inspiration

Les exemples de réussite vous connectent à ce que vous avez de plus précieux en vous : vos propres richesses, vos propres ressources.

Je reste toujours admirative sur les parcours d'hommes et de femmes ayant transformé leur vie en une fabuleuse œuvre d'art.

Brancher ses neurones sur les bons connecteurs est le secret pour garder votre inspiration, nourrir votre créativité, votre confiance en vous. Mais que vient faire la confiance en soi en cet endroit ? La

confiance en soi est un sacré connecteur de réussite en étant reliée elle aussi aux autres connecteurs.

Être Brancher sur le bon connecteur est parfois difficile

Restons sur les connecteurs qui me sont propres.

À l'instant la sonate en A mineur KK.3 me propulse en haut d'un escalier ou je me vois avec une montagne d'écrits (j'exagère à peine) prêts à être partagé.

Mon imagination est débordante, c'est l'effet dynamite qu'a sur moi le connecteur « Musique ». Mais il y a un petit bémol, sans jeu de mots, brancher ses neurones sur le bon connecteur est parfois raté.

Par manque de « vigilance », ne remarquez-vous pas parfois « silence radio sur les ondes » ?

Comment rester connecté sur les bonnes ondes ? Cela demande une attention de chaque instant. Des pensées d'inquiétude nous assaillent en permanence car nous avons du mal à faire confiance aux lois de l'univers.

La tendance de nos esprits cartésiens nous empêche d'avoir une totale confiance en ces lois. D'où la déconnection de nos propres richesses. Mais sachons faire confiance en nos capacités, notre cerveau est là et nous guide. Je l'ai appelé « Aimant à réussite ».

Votre aimant à réussite est dans la matière grise de votre cerveau

Votre aimant à réussite est votre allié le plus fidèle à condition que vous le laissiez faire en totale liberté. Vous ne me croyez pas ? Je vous sens sceptique... vous avez raison, si c'était si simple, cela se saurait. Cependant, il y a du vrai dans cette affirmation.

Nous avons tous un aimant à réussite et je vais vous apprendre comment le dompter, il va vous obéir au doigt et à l'œil ! Vous et votre aimant à réussite allez devenir de sacrés partenaires, à vous deux, vous allez faire un formidable travail pour chasser les mauvaises habitudes et inviter à leurs places les merveilleuses bonnes habitudes. Ça vous dit ? On y va !

Désencrassage

Votre aimant à réussite est encrassé par les mauvaises habitudes de pensées.

Donc un décrassement de votre aimant à réussite chéri s'impose avant toute chose. Prise de conscience en premier lieu : Qu'avez-vous donc emmagasiné dans votre formidable boîte appelée cerveau et pleine de matière grise tout le long de ces années ?

J'entends trop souvent des personnes raconter qu'elles voudraient bien changer de vie, d'orientation professionnelle, s'adonner à un loisir... J'entends trop souvent aussi des personnes se plaindre qu'elles n'ont pas le temps, que c'est toujours pareil, que rien jamais ne changera...

Votre aimant à réussite n'est vraiment pas heureux du tout dans cet environnement mental ! Vos attitudes mentales encombrant sérieusement votre cerveau, votre matière grise étouffe par ces vilaines habitudes de pensées, un coup de balai s'impose d'urgence !

Ça tombe bien le printemps arrive, reboostez votre aimant à réussite, votre précieux partenaire vous remerciera de prendre soin de sa très précieuse matière grise. Bon alors, prêt pour ce coup de balai ?

Comment rénover votre matière grise pour booster votre aimant à réussite

Tout d'abord, je vous félicite de votre prise de conscience, cela s'imposait non ? Rassurez-vous, j'ai moi aussi des périodes ou involontairement (ou volontairement ?) je laisse des mauvaises habitudes mentales s'installer dans ma matière grise et je ne vous raconte pas le tintamarre assourdissant que cela occasionne sur mon aimant à réussite. Moi je vous dis que c'est de la maltraitance !

Pour vous dire que je n'attends pas le printemps pour donner un coup de balai de temps à autre ! Un secret : votre aimant à réussite est accro au coup de balai, imaginez-les tous les deux en prise... aux mauvaises habitudes... Mais qui va avoir le dernier mot ? Vous bien sûr ! Alors, allez-y de votre coup de balai, votre aimant à réussite adore !

Comment donner ce coup de balai pour rajeunir votre aimant à réussite ?

Bon, je ne suis pas voyante, mais je vous verrais bien prendre un cahier et noter toutes vos pensées qui vous assaillent et vous empêchent de vous propulser en avant.

Je vous imagine avec votre cahier et votre crayon... Ah non, ce n'est pas à moi d'écrire, mince j'allais le faire à votre place.

Par contre je peux vous livrer quelques-unes de mes attitudes mentales de pensées qui parfois m'assaillent : « je ne vais pas y arriver », « c'est trop dur », « personne ne va aimer, ça ne sert à rien », ça suffit... c'est à vous maintenant...

Allez, à vos crayons, votre aimant à réussite vous attend pour le décrochage... Maintenant, je vous vois écrire toute une liste de vos mauvaises attitudes mentales, vous y allez à fond, bravo.

Un bon décrochage est toujours productif, car vous faites place nette pour accueillir les attitudes mentales positives, je vois d'un coup votre aimant à réussite frétiller d'aise devant ce renouveau attendu pour accueillir les nouvelles attitudes mentales positives. Ma parole, mais c'est la fête par ici !

Le temps de faire corps avec votre aimant à réussite

Oui, c'est la fête pour votre aimant à réussite, vous et lui : en parfaite harmonie, quel beau couple bien assorti.

Oh... encore une vision : je vous vois maintenant en accord parfait avec vos attitudes mentales positives, la matière grise de votre cerveau est en symbiose avec votre aimant à réussite et vous-même.

Comment avez-vous fait ? Je devine, mais dites-moi si je ne me trompe pas, car je ne possède assurément pas la science infuse : votre coup de balai a été efficace, grâce à votre aimant à réussite, vous avez fait place à des attitudes mentales positives en les soignant à chaque instant par de douces paroles comme :

« Tout me réussit »,

« Je suis une personne formidable »,

« Mes idées sont géniales »,

« Mon intuition me conduit à bon port, je l'écoute désormais »,

« Je suis unique et je m'aime pour donner le meilleur de moi-même »

Génial, vous avez tout compris, bravo ! Vous êtes vraiment sur la bonne piste et je ne peux que vous encourager à poursuivre dans cette direction pour que votre aimant à réussite puisse donner le meilleur de lui-même et vous servir à merveille.

Ces pensées positives que nous venons de découvrir sont développées ci-dessous pour vous aider à optimiser cette pratique.

Pensée positive : comment la comprendre

Pensée positive, comment la comprendre : Hier soir j'ai écouté longuement un ami me raconter l'histoire qui lui est arrivée dernièrement. Voulant rendre service, il a prêté son téléphone portable à un inconnu dans l'embarras, loin d'imaginer où cela allait le conduire.

Le résultat : il s'est fait agresser, plus de téléphone portable, quelques points de suture, un désarroi avec le moral dans les chaussettes. Merci à cet ami de m'avoir inspiré cet écrit.

Je ne reprendrai pas l'histoire de son agression ne souhaitant pas entrer dans les détails ici, mais voici plutôt un partage de mes réflexions devant son arrêt sur quelques écrits sur la pensée positive que j'avais jetées sur mon paper-board. (Heureusement, je n'avais pas de grands secrets dévoilés (humour)).

Une phrase l'a interpellé, voir plutôt deux : " La pensée positive c'est quoi ?" Et puis une autre : "comment vient-elle...état d'esprit". Eh bien oui, qu'est-ce que la pensée positive ?

Pensée positive ou négative

Celles-ci conduisent à des réalisations hors du commun (en bien ou en mal) notre esprit à une puissance inimaginable.

Savez-vous que : une personne moyenne traite jusqu'à 60.000 pensées par jour ? Cela représente le nombre de pensées traversant notre esprit au cours d'une journée.

Il est également intéressant de noter que 90 % de ces pensées sont au niveau du subconscient. Nous ne savons même pas consciemment que nous avons ces pensées.

Imaginez : 60 000 pensées sur 18 heures (je compte sur 6 heures de sommeil) de veille par jour, cela fait 3 333,33 pensées par heures soit 55.55 pensées par minute, presque une pensée par seconde.

Les pensées subconscientes sont automatiques. Elles sont produites sans aucun effort ni contrôle de notre esprit conscient. Notre subconscient fonctionne comme un pilote automatique : les pensées courent telle une voiture de course sur son circuit. C'est aussi notre subconscient qui stocke nos souvenirs, nos histoires, nos émotions et nos expériences comme dans un classeur.

Imaginez notre subconscient : il est comme une immense bibliothèque avec des kilomètres de rayons. Ainsi, consciemment, nous pouvons afficher un sourire sur notre visage... afficher une vitrine quoi...

Vous savez, donner à voir une image de vous irréprochable, de quelqu'un toujours au mieux de sa forme, toujours bonne mine, mais voilà, vous pouvez aussi avoir stocké dans votre subconscient un traumatisme qui affectera ce que vous êtes, chacun n'y verra que du feu, la vitrine est sauvée, sauf vous.

Oui, mais...À cet égard, c'est le subconscient qui stimule et affecte les modèles positifs ou négatifs des comportements fondés sur ce qu'il a stocké.

Eh oui, tout ce que vous vivez s'imprime de façon indélébile dans votre esprit. Toutes vos pensées restent inscrites dans votre subconscient comme les livres sur les rayons d'une bibliothèque.

Pensée positive ou négative : nettoyer ses étagères

Changer notre regard sur la pensée positive :

Changer un état d'esprit négatif en un état d'esprit positif est appelé modification cognitive. Afin de changer un état d'esprit négatif en un état d'esprit positif, les modes de pensées sont consciemment déconditionnés pour être reconditionnés pour qu'un nouvel état d'esprit puisse s'établir.

Ce n'est pas chose facile, il faut de sérieux efforts conscients pour le faire. Remplacer la pensée négative par la pensée positive est un acte de peine conscience pour la survie de chacun d'entre nous.

Invitation active de nettoyage de vos étagères

Remplacer les pensées négatives par les pensées positives. Veuillez lister tout ce qui vous passe par la tête concernant vos pensées négatives sans aucun jugement sur un support dont personne n'aura connaissance que vous-même, ceci est très important et doit être gardé secret, rien que pour vous.

Puis remplacer par son contraire toutes les pensées négatives par des pensées positives, noter même si vous ne l'avez pas intégré, mettre en place de nouvelle façon de penser demande du temps, c'est comme faire connaissance avec un nouvel ami, il y a un temps d'adaptation, d'ajustement...

Conclusion :

Avoir la connaissance du fonctionnement de son cerveau s'apparente à la connaissance de soi. J'ai cru pendant longtemps que mon cerveau allait vieillir en même temps que moi.

Et bien c'est le contraire qui se passe. En fait plus vous vous servez de votre cerveau et plus vous le rendez performant.

Lorsque vous avez compris cela, tout vous devient possible. Alors, cherchez vos connecteurs de vie et transformez votre vision en vous projetant et en accomplissant tous vos rêves.

L'imaginaire et l'intuition sont de puissants moteurs à la création et à la réalisation de soi. Les possibilités du cerveau sont infinies et sont insuffisamment utilisées.

Apprendre à développer et à écouter son intuition est nécessaire pour agir en toute conscience et prendre les bonnes décisions. Un imaginaire développé permet d'être inventif en toute situation.

Laisser libre court à son pouvoir de créativité est un potentiel formidable. Avoir vécu un passé difficile donne le pouvoir de développer des compétences telles que l'intuition pour anticiper et l'imaginaire pour se projeter.

Exercices d'application :

Une pensée donnant la pêche pour donner envie de voir la vie sous un autre jour :

“Le premier savoir est le savoir de mon ignorance :

C’est le début de l’intelligence”. Socrate

Connecteur de créativité

Devenez créateur de votre vie. Quels sont vos connecteurs de créativité ? Je vous ai parlé de mes connecteurs musique et lecture, mais ce ne sont pas les seuls.

Vos connecteurs peuvent aussi se trouver dans la nature, dans les arts, la cuisine, le jardinage, le partage entre amis, le cinéma... Vous avez des connecteurs de créativité partout. À vous de trouver les vôtres, ceux qui vous portent au sommet de votre créativité... Ça peut être des choses toutes simples comme de prendre un bain en écoutant votre musique préférée...

Reprogrammer son cerveau :

Pour aller plus loin, vous allez devoir nettoyer un peu votre cerveau de toutes les salissures emmagasinées durant toutes ces années avant de reprogrammer quoi que ce soit. C'est comme un nettoyage de printemps, un bilan de santé ou la révision de votre voiture.

Il ne vous viendrait pas à l'idée de manger dans une assiette sale, vous la lavez d'abord ! Le cerveau, c'est pareil. Et puis, un bon décrassage est toujours productif, car vous faites place nette pour accueillir des attitudes mentales positives, de nouveaux savoirs aussi.

1- Désencrassage des mauvaises habitudes de pensées

Balayage des mauvaises attitudes mentales : listez toutes ces pensées qui vous limitent, comme "je n'y arriverai pas", "je n'ai pas le temps", je suis moche"... pas de censure s'il vous plaît, il n'y a que vous qui lisez ce que vous écrivez.

2- Place nette pour accueillir les attitudes mentales positives

Nouvelles attitudes mentales : Bravo pour ce décrassage ! Il est temps maintenant d'accueillir de nouveaux modes de pensées, comme ceux-ci par exemple :

« Tout me réussit », « Je suis une personne formidable », « Mes idées sont géniales », « Mon intuition me conduit à bon port, je l'écoute désormais », « Je suis unique et je m'aime pour donner le meilleur de moi-même » ...

Transformez chaque pensée que vous avez écrite plus haut en l'écrivant au positif. Relisez encore et encore. Faites-vous des petits cartons que vous gardez avec vous. Ça marche, je l'ai expérimenté.

Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter

Quand un enfant a reçu une éducation appropriée, lui permettant de développer une solide confiance en lui, la parole d'elle-même est aisée (ce qui n'empêche pas, plus tard, l'apparition du trac qui est normal).

La timidité vient plus tard aussi, correspondant aux étapes d'évolutions normales de l'individu. Imaginez une éducation où l'enfant est en permanence brimé, ou le regard de l'autre, pas toujours bienveillant, lui renvoie une image déformée de ce qu'il est, la parole ne pourra s'exprimer librement.

Cette parole est enchaînée à des schémas déformés, à un manque de confiance en soi. Cette parole est prisonnière d'une éducation destructrice, sans pour autant que le parent éducateur, dans certains cas, ne s'en rende compte.

La confiance en soi et l'estime de soi permet de surmonter cette phobie de la parole en société. L'obstacle de la peur ainsi franchi permet de se réaliser pleinement.

Qui n'a jamais rêvé de prendre la parole en public avec aisance ?

Qui n'a jamais rêvé de toujours trouver quoi dire en toutes circonstances ?

Qui n'a jamais rêvé de briller lors de réunions familiales ou professionnelles ?

Qui n'a jamais rêvé de connaître l'aisance orale aux examens ou concours ?

Les situations de prise de parole en société ne manquent pas. Formulée par une éducation plutôt sévère où la parole m'était fermée (« tais-toi »), je vivais le calvaire dès que je devais prendre la parole en société.

Un tout petit enfant n'aura jamais peur de s'exprimer en public. Sa parole sera spontanée. Pourquoi perdons-nous cette spontanéité au fil du temps ? L'éducation serait-elle passée par là ?

Nos prises de parole sont le reflet de ce que nous sommes à l'intérieur de nous-mêmes et de ce que nous percevons du monde. L'enfant perd sa spontanéité à mesure de sa connaissance de ce monde qui l'entoure.

Ce même enfant s'adapte à son environnement pour se garder en vie au risque d'abandonner son authenticité.

Ainsi la peur de l'autre a bien failli me coûter la vie en pensant que je n'avais aucune chance de réussite en quelque domaine que ce soit. Je me croyais nulle en tous domaines d'où cette panique de parler en société.

Les années ont passées, me voici ici pour vous livrer une partie de mon parcours. Oui, c'est possible de vaincre la peur de parler en public.

Vous pouvez devenir un as de la parole grâce à votre volonté et l'acceptation de votre personnalité, de vos propres valeurs.

Vaincre la phobie sociale en se formant

Commençons par une anecdote : comme vous j'ai souffert de phobie sociale. Comme vous j'ai eu peur de parler en public. Comme vous je fuyais les lieux publics on l'on tenait conversation. Beaucoup plus jeune, certains me croyaient muette, c'était plus confortable de me taire.

Vaincre la phobie sociale : je me revoie la tête dans les genoux assise à même le sol dans l'entrée d'un wagon de train m'emmenant vers le Vercors, dans l'est de la France.

Il n'y avait plus de place assise et j'ai voyagé toute la nuit dans cette position. Des jeunes à côté de moi discutaient entre eux et à aucun moment je n'ai pris part à la conversation. Plus de quarante ans plus tard je m'en souviens encore comme si c'était hier.

Ma phobie sociale a bien failli me coûter mon avenir professionnel par manque de confiance en moi et faute d'être à l'aise dans la prise de parole devant un jury. Pourtant j'ai été capable de réussir haut la main devant certains jurys lorsque j'étais vraiment déterminée et avec une confiance en moi à toute épreuve !

Vaincre la phobie sociale est possible

Comment l'ai-je vaincue ? En en prenant conscience en me prenant les moyens avec méthode et détermination pour vaincre cette peur pour enfin parler en public avec aisance.

Avec du temps, de la patience, de la détermination et de l'entraînement, c'est possible je vous le garantis !

5 conséquences dramatiques engendrées par la phobie sociale

La phobie sociale est un trouble de l'anxiété. Cette anxiété vous fait craindre d'être face à une situation sociale.

Vous vous mettez en position d'évitement. Vous fuyez les contacts donc les interactions avec les autres. Vous avez peur de vous exposer et vous vous isolez. Cet isolement vous empêche d'être heureux. Cet isolement est un véritable frein pour réussir votre vie.

Prenez la décision maintenant de vous libérer de cette phobie sociale conduisant à l'isolement. Prenez conscience de 5 conséquences dramatiques influant votre vie au quotidien.

Vous libérer de votre phobie sociale est possible en passant par l'élimination de votre peur de parler en public, prenez connaissance de ces recommandations et appliquez.

1ère conséquence : vous allez rater votre entretien !

- En effet, vous vous rendez avec la peur au ventre à votre entretien de recrutement.
- Votre phobie sociale déclenchera l'appréhension, vous aurez peur de vous exprimer dans la crainte que les recruteurs se moquent de vous et vous humilient. Cette peur va conditionner vos pensées et votre attitude.
- Votre voix risque de trembler et d'être peu audible, vous n'oserez pas regarder les recruteurs droits dans les yeux. Votre esprit un peu confus vous fera tenir des propos manquant de conviction.

- Les recruteurs ne manqueront pas de remarquer votre manque de confiance en vous et préféreront orienter leur choix sur une autre personne de leur liste.

2^e conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut vous empêcher d'être un vendeur hors pair

- Votre journée commence et sur le chemin votre esprit s'emballa au fur et à mesure que vous approchez de votre rendez-vous de votre futur client. Vous l'entendez déjà critiquer votre produit et le prix proposé.
- Arrivez devant la porte votre cœur bat la chamade et vous avez envie de rebrousser chemin. Vous n'arrivez plus à vous remémorer votre argumentaire.
- Vous n'avez qu'une hâte en finir le plus vite possible même sans vente. De retour vers votre bureau vous vous en voulez, car pas de vente, pas d'argent. Votre phobie sociale a encore eu le dessus.

3^e conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut diminuer vos chances de conquérir l'élue(e) de votre cœur

Vous tremblez de tous vos membres quand vous arrivez à votre rendez-vous.

La peur et l'inquiétude de lisent sur votre visage. Cette phobie sociale vous fait perdre tous vos moyens jusqu'à oublier les mots séduisants que vous aviez prévus pour ce premier rendez-vous.

Vous voilà balbutiant ne sachant plus que dire ni que faire c'est le trou noir. La sueur perle à votre front et vous avez les mains moites. Votre

perte de moyens peut effrayer la personne qui se montrera fuyante en mettant fin à l'entrevue.

Ou alors cette personne peut se montrer compréhensive et vous mettre à l'aise et qui sait... (Mais ne rêvez pas) Ou alors la personne peut s'engouffrer dans la faille et profiter de vous pour déverser tous ses malheurs sur votre épaule. Vous allez être empêtré dans une relation malsaine.

4^e conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut entraîner des frustrations dans votre vie en société

- **Votre phobie sociale** peut entraîner des frustrations qui vont polluer votre existence et vous feront perdre encore plus votre confiance en vous. En groupe vous n'oserez pas donner votre opinion de peur d'être critiqué. Votre peur des autres vous conduit à vous taire. C'est un cercle vicieux dans lequel vous vous enfermez.
- Pourtant souvent vos idées gagneraient à être connues. En sachant exprimer vos idées, vous gagneriez en reconnaissance et en valorisation. Exprimer vos idées ferait du bien à tout le monde.

5^e conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut diminuer vos chances d'obtenir de ce que vous voulez de votre auditoire

- Votre phobie sociale peut entraîner une telle peur qu'une fois devant votre auditoire, vous tremblez de tous vos membres, vos mains deviennent moites, votre cœur bat si fort que vous avez l'impression que tout le monde l'entend.

- Votre gorge se noue, votre voix devient imperceptible, vos pensées sont confuses et vous avez beaucoup de mal à vous souvenir de tout ce que vous avez à dire.
- Heureusement pour vous, vous pouvez vous débarrasser définitivement de votre phobie sociale si vous commencez à vous libérer de votre peur de parler en public.
- En effet, vous libérer de votre peur de parler en public vous permettra de vous exprimer en public avec aisance et plaisir.

À vous de jouer la partition entraînement

À chaque fois que vous vous exprimerez en public, votre confiance en vous et en vos capacités à faire des choses « extraordinaires » s'accroîtra.

Vous commencerez alors par envisager la possibilité d'être capable :

1. De gérer avec confiance un entretien de recrutement,
2. De taper avec sérénité à la porte d'un client,
3. De vous adresser avec plaisir à l'élu(e) de votre cœur,
4. De défendre avec conviction vos opinions ou de faire face avec une confiance indestructible à n'importe quelle situation que votre phobie sociale vous empêchait de gérer autrefois.

Vous rechercherez alors les moyens d'y parvenir, et comme tous les êtres humains qui l'ont fait avant vous et qui n'ont qu'une tête, deux bras et deux jambes comme vous, vous y parviendrez aussi.

Pour vous libérer de la peur de parler en public et vaincre la phobie sociale, vous devez vous entraîner.

Confiance en soi, Parole percutante accompagnée de Philosophie de vie

Des personnages hauts en couleur s'invitent ici pour votre plaisir, dans la danse de l'art oratoire en société pour vous distraire, tout en vous instruisant sur l'art de la parole en société

Confiance en soi et Parole percutante sont conviées à une rencontre organisée par Philosophie de vie, maître de conférences reconnu pour son expertise de « Vie sans souci ». Pourquoi cette rencontre ?

Philosophie avait remarqué le talent de Confiance en soi lors de ses différentes prestations en public et avait le souhait de davantage connaître Confiance en soi.

Lors d'un échange pendant un séminaire donné par le maître de conférences Philosophie de vie, manquait vraiment de confiance en elle, malgré la possession d'atouts certains à son actif.

Confiance en soi passait beaucoup de temps à douter d'elle. Bon, j'exagère sans doute un peu. Confiance en soi était capable de présenter une synthèse, de conduire une réunion, de se faire entendre à bon escient.

Bref, de prendre la parole avec aisance en toutes circonstances... enfin presque. Restait encore un petit nettoyage de fond : la gestion des émotions.

Mais qu'est-ce en fait, la confiance en soi et la gestion des émotions ?

Dialogue entre trois personnages au parcours atypique sur la confiance en soi.

Confiance en soi rencontre Parole percutante :

- Bonjour Confiance en soi, quel plaisir de vous rencontrer
- Bonjour Parole Percutante, quel bonheur de pouvoir encore converser avec vous ?

Toutes deux conversèrent de banalités jusqu'au moment où un déclic se produisit sur le pourquoi de leur vie : Confiance en soi et Parole Percutante s'étaient mises à réfléchir sur leur mission de vie et philosophie de vie.

À ce moment précis, soudainement apparue devant Confiance en soi et Parole percutante, Philosophie de vie, maître de conférences reconnu.

C'est ainsi que Confiance en soi et Parole percutante entrèrent en communication avec Philosophie de vie. Commença alors, un débat sur un sujet important risquant d'impacter leur vie au quotidien, celui de la confiance en soi.

Confiance en soi, s'adressant à Parole percutante, commença à s'exprimer sur le sujet :

- Savez-vous que j'étais une phobique totale de la parole ? Ah oui, et par quoi cela se traduisait-il, demanda Parole percutante ?

- Gamine, je me taisais, l'entourage social se demandait si je n'étais pas muette. Je me souviens de mon grand-père qui conversait avec ses pairs et moi, que nenni, je ne disais mot.
- Muette ? Demanda Parole percutante.
- Non, terrorisée, répondit Confiance en soi. Terrorisée par une éducation très rigide. Comment m'en suis-je sortie ? J'ai eu la chance d'avoir la niaque, ma personnalité de « chieuse », a fait que j'ai pu sortir la tête hors de l'eau.
- Tu peux en dire davantage... ?
- Oui, j'ai beaucoup trop entendu que jamais je n'arriverai à rien, que j'étais une merde.

Et de quel droit donne-t-on ce genre de qualificatifs à un enfant ? Au fil des années, ces qualificatifs s'imprègnent en nous comme l'odeur du putois.

Même en prenant conscience de nos valeurs, en réussissant sa vie par de multiples succès, cette odeur de putois revient lors de moments plus difficiles de la vie, vous fragilisant.

Cette odeur de putois vous rattrape et vous devez de nouveau nettoyer, recentrer votre esprit sur vos vraies valeurs et non sur ces qualificatifs malveillants. C'est un travail permanent sur soi au risque d'être handicapé à vie si ce travail n'est pas effectué.

Le temps s'écoulait et Parole percutante, bien que passionnée, piaffait d'impatience pour s'exprimer :

- Et bien Confiance en soi, quel parcours ! M'enfin, tout de même, comment t'es-tu dépêtrée de ce marasme ?
- Belle et bonne question, répondit Confiance en soi. Bon, je vous laisse justement la parole, maître Philosophie de vie, votre expertise sur la façon d'appréhender la vie dans toutes les configurations possibles à chacun va nous être d'un grand secours.

7 règles simples à intégrer dans vos vies

Philosophie de vie, fière que l'on puisse faire appel à son expertise, s'empressa d'apporter sa pierre à l'édifice :

1. Chaque être que nous sommes, nous avons notre valeur à ajouter à l'édifice de l'univers
2. Chaque être que nous sommes, nous avons notre valeur complémentaire à ajouter à l'autre, en individuel ou en groupe
3. Chaque être que nous sommes, nous avons notre richesse à partager avec autrui, sans condition aucune
4. Chaque être que nous sommes, nous avons des valeurs à faire respecter, à faire entendre.
5. Ceci pour dire que chaque personne, avec sa personnalité propre, chaque personne est unique.
6. Ce concept devrait permettre à chacun de se réconcilier avec ce qu'il est au plus profond de lui. La vie : c'est de s'accepter tel que

l'on est en puisant en ses propres forces, insoupçonnées, illimitées, mais bien réelles.

7. Depuis la nuit des temps, l'humain a du mal à croire en lui, en ses forces propres, pourtant c'est lui qui est à la création de ce qui est maintenant.

Confiance et soi et Parole percutante en restèrent bouche bée !

Devant cette leçon de vie et avec humilité, Confiance en soi et Parole percutante se retirèrent pour aller méditer sur ces principes.

Stop ! lança Philosophie de vie, je n'ai pas terminé.

Appliquer ces principes vous honore, mais ne suffit pas. Vous devez effectuer un travail sur vous pour vous libérer de cette odeur de putois tenace.

Comment faire ? Voici quelques principes de base :

1. Vous êtes-vous déjà demandé le pourquoi de votre venue au monde ? Soyez sûr que vous avez une mission de vie. Ici et maintenant.
2. Malgré ce que vous pouvez traîner comme étiquettes négatives, vous ne vous trouvez pas quelques qualités ? Je suis sûr que si.
3. Et si vous faisiez le bilan de vos forces et qualités, de tout ce que vous avez réussi dans votre vie, même ces petites choses qui peuvent vous sembler insignifiantes ?

Confiance en soi marqua un temps d'arrêt devant ces arguments.

Parole Percutante suivie son amie dans ce raisonnement plein de bon sens. Toutes deux approuveront ce principe et mettront en œuvre le plan d'action proposé.

Bon alors résumons répliqua Confiance en soi

La suite est pour plus tard. L'aventure n'est pas terminée.

En attendant, vous pouvez imaginer la suite et l'écrire dans votre petit carnet de route.

Retenez que la confiance en soi est un plat de grand chef, qui se mitonne doucement avec amour, en l'arrosant de multiples ingrédients, et consommé avec attention avec l'art du connaisseur, yeux rivés sur son assiette, Confiance en soi n'en laissera pas une miette !

Une invitée de marque dans le chapitre suivant pour mettre un peu de piment dans la suite de l'histoire... Les principes d'éducatons en vigueur on la vie dure...

Parole Percutante fait son ramdam avec Phobie Sociale

Parole Percutante vient sur la scène pour taper du poing sur la table. Parole Percutante n'est pas du tout d'accord sur certaines méthodes d'éducatons pratiquées par les adultes envers les enfants.

En effet : éducation rigide, report sur l'enfant de ses propres difficultés non résolues...

C'est dans ce contexte un peu particulier que Phobie Sociale a pu malgré tout s'imposer peu à peu, dans l'univers de certains enfants. Devenus de jeunes adultes, ces enfants ont gardé une confiance en soi bien fragile en s'alimentant de Phobie Sociale.

Cette Phobie Sociale, bien trop contente de trouver un terrain favorable, se purlèche les babines d'aise en s'installant confortablement dans la vie de Confiance en soi.

Parole Percutante est bien décidée à faire son ramdam, ne supportant plus que Confiance en soi se fasse ainsi malmener par Phobie Sociale.

- Pouvez-vous imaginer le résultat d'une éducation « hors normes » sur la vie de Confiance en Soi ?

Une histoire de Confiance en soi, premier jour

Parole Percutante met les pieds dans le plat en vous racontant cette histoire, histoire vraie bien sûr et riche d'enseignement. La voici :

Confiance en soi, désireuse de se perfectionner et sachant très bien que rien n'est jamais acquis, décida de suivre une formation de prise de parole en public. Jusque-là, tout va très bien.

Sa première intervention retient l'attention du formateur lui faisant compliment sur la façon que Confiance en Soi a eu d'amener le sujet et le tout avec une voix assurée. Jusque-là, tout va très bien.

Parole Percutante continue son histoire : la journée s'écoulant sans difficulté majeure dans l'expression orale et constructive par l'apport de connaissances techniques, Confiance en Soi sentait sa confiance se consolider.

À un tel point que lui vint l'idée, gonflée à bloc, de préparer une lecture pour le lendemain, d'un de ses articles qu'elle a l'habitude d'écrire, maintenant si facilement, et de le lire devant ce public.

La journée s'écoule apportant outils, conseils... avec mise en situation... pour une parole plus assurée et bien à propos en toute circonstance. Confiance en Soi a même joué le rôle de Monsieur le Maire lors d'une simulation avec ses administrés dans d'une situation de crise sanitaire !

Une histoire de Confiance en soi, deuxième jour

Vint le moment pour Confiance en Soi de prendre la parole pour sa lecture promise. C'était la fin de la journée et aussi la fin de la formation. Belle clôture se dit Confiance en soi. Le formateur l'invite donc à s'exprimer :

Allez, j'y vais... Parole Percutante arrive...

Confiance en soi se lève, être debout pour parler donne plus de poids à cette parole et libère le souffle. Confiance en Soi commence sa lecture, sûre d'elle... en apparence...

Au fur et à mesure de la lecture, Dame émotion accompagnée de Phobie sociale, se faufile avec délice pour s'installer durablement chez Confiance en Soi, se servant d'elle comme d'une guitare, en grattant les cordes vocales une à une.

Dame Émotion n'a pas du tout l'oreille musicale, mais alors, pas du tout ! Le son vibre à pleine puissance, impossible de chasser Dame Émotion.

Confiance en Soi résiste contre Dame Émotion et Phobie Sociale, va au bout de sa lecture avec courage. Ouf, c'est terminé.

Des applaudissements ont accueilli la fin de la lecture. « C'est une belle histoire, nous avons vécu l'émotion... » « La voix tremblait » ...

Confiance en Soi aurait voulu se mettre dans un trou de souris, mais cette expérience a provoqué, chez elle, une réflexion constructive qu'elle alla partager avec Parole Percutante.

Parole Percutante savait très bien, pour l'avoir déjà vu à l'œuvre, que Confiance en Soi pouvait lire en public avec assurance. Parole Percutante avait sa petite idée sur ce qui c'était passé et espérait que Confiance en Soi allait en prendre conscience.

État des lieux/problème

Voici l'analyse de Confiance en Soi, qu'elle confia à Parole Percutante :

1. J'ai foncé tête baissée sans réfléchir quand j'ai pris la décision, la veille, de faire cette lecture, sans penser à ma peur profonde et à ma phobie que je pensais faisant partie du passé. (Je ne regrette rien, tellement j'ai appris).
2. C'est la première fois que je lisais en public un de mes textes.
3. Ce texte était tiré de mon expérience empreinte d'émotions sculptée par une éducation stricte, du vécu, quoi...
4. Je n'avais pas préparé cette lecture, tellement sure de moi, puisque c'était ma production, donc pas de problème à l'horizon... n'est-ce pas ?
5. J'ai commis toutes les erreurs qu'il était possible de faire, sauf une :
6. J'ai osé ! Et je ne le regrette pas ! J'en retire des richesses que je ne pourrais connaître si j'avais freiné cette envie de m'exprimer. Après tout, n'étais-je pas en formation ? Lieu idéal pour s'exercer et apprendre... et oser !
7. Parole Percutante était satisfaite de cette analyse et attendait la suite avec impatience

État des lieux/solutions

1. Quelle que soit la prise de parole, la préparation est inévitable. Sauf pour la prise de parole à l'improviste qui est une autre technique et qui a ses propres règles ?
2. Oser, c'est mieux que de rester en retrait. Le ridicule ne tue point. Toute expérience est bonne à prendre pour évoluer.

3. L'expérience montre que lire en public un texte où l'on est soi-même impliqué demande la maîtrise de ses émotions, en prendre conscience, les accepter et faire avec plutôt que de les refouler à tout prix.
4. Lire en public un texte où l'on n'est pas directement impliqué est plus facile, mais demande aussi préparation. Prendre connaissance du texte avant la lecture est le minimum requis.
5. On peut s'exprimer en public sans difficulté dans certaines circonstances où les émotions profondes n'entrent pas dans le champ de l'action. Mais quand celles-ci sont rattachées aux mots faisant appel à un vécu chargé... d'émotions... Il en va tout autrement.

Entre en scène, Madame Éducation... Accompagnée de Monsieur Nettoyage Émotionnel

- Parole Percutante approuva Confiance en Soi sur ce décortilage d'expérience et l'invita à continuer en compagnie de Madame Éducation et de Monsieur Nettoyage Émotionnel :
- Confiance en Soi remercia Parole Percutante et continua. Le texte lu faisait référence à mon vécu. L'éducation reçue ne m'a pas permise de développer une confiance en soi absolue, solide en toute circonstance. Certains pans de ma personnalité restent avec des doutes profonds sans que j'aie l'impression que je peux m'en débarrasser.
- Les étiquettes collées et recollées mille fois avec des propos plutôt malveillants ont fini par s'imprégner dans les plis de ma conscience. Imaginez, j'écris un article sur la prise de parole en

public, moi la phobique, à cause de mes peurs issues d'idées reçues pendant l'enfance.

- J'envoie au panier ces peurs en les surmontant, les bafouant... J'ose écrire sur le sujet avec ce que je suis, et par-dessus le marché, j'ose m'exposer sans réfléchir aux conséquences. Après tout, c'est peut-être la méthode pour affronter ses démons.
- Merci, madame Éducation, pour vos belles paroles structurantes reçues pendant mon enfance. Me voici empêtrée dans des émotions dont je n'ai que faire. Au fil des décennies, celles-ci vont et viennent en fonctions des évènements. J'en conclus qu'un nettoyage émotionnel est nécessaire.

Bien, bien... acquiesce Parole Percutante et comment tu vas t'y prendre ?

Confiance en Soi s'empressa d'apporter sa pierre à l'édifice en réponse à ce questionnement que beaucoup d'entre vous doivent se poser à l'instant.

Confiance en soi vous donne rendez-vous dans la rubrique "Exercices" située en annexe de cet ouvrage ou tous les secrets vont seront donnés.

Conclusion :

Vous pouvez vous aussi vaincre votre phobie de parler en public. Vous aussi vous pouvez être à l'aise avec vos amis, vos proches.

Oser s'affirmer s'apprend. J'insisterais sur la nécessité d'oser affronter vos peurs.

L'entraînement est primordial si vous voulez faire des progrès et retrouver votre confiance en vous.

Croyez que je reviens de loin !

Cette phobie ne m'a pas empêchée de réussir mes projets.

Ça n'a pas été toujours facile, j'ai failli souvent échouer dans ce que j'entreprenais, mais je n'ai pas lâché prise.

C'est comme l'enfant qui apprend à marcher. Il tombe puis se relève.

Pour acquérir une parole aisée, c'est pareil.

" Où serait le mérite si le héros n'avait jamais peur

" Alphonse ALLAIS

*"La plus grande gloire n'est pas de ne jamais
tomber, mais de se relever à chaque chute."*

Confucius, philosophe

Exercices d'application

Imprégnez-vous des deux citations inspirantes ci-dessus, notez-le sur un petit carton et gardez-le sur vous, à lire très souvent. Pas d'overdose possible ! Il est normal et vital d'avoir peur, c'est juste qu'il faut apprendre à gérer cette peur. Sachez-vous féliciter à chaque fois que vous vous relevez après une chute.

Allez relire les chapitres, tout est important dans les conseils donnés, mais veuillez noter ce qui à vos yeux vous semble le plus urgent de travailler.

Faites votre état des lieux le plus sincèrement possible et fixez-vous des défis, commencez petit puis augmentez le défi en prenant en compte ce que vous vous sentez capable de réussir.

Ne soyez pas trop frileux quand même !

Étape finale du bonheur

Le bonheur tout simplement

Le bonheur, c'est quoi ? Le bonheur à mille et une facettes et est propre à chacun. Après avoir vécu bien des situations difficiles, soit vous vous enfoncez dans le marasme et vous végétez, soit vous rebondissez en transformant ce vécu en pierre précieuses en développant votre propre philosophie de vie.

Le bonheur est une des façons de toujours voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide. Le bonheur, c'est prendre conscience que votre destinée vous appartient quel que soit votre passé.

C'est un élément majeur pour la libération de votre immense potentiel. Cette prise de conscience ne peut que vous emmener au sommet d'une philosophie de vie assumée avec sérénité.

Le bonheur est comme un magnifique bouquet constitué de fleurs de cueillies sur le bord de nos chemins. La notion de bonheur est propre à chacun. Ce qui suit est comme un gigantesque puits aux trésors où chacun pourra s'abreuver selon sa soif de bonheur.

Pourquoi aborder la notion de bonheur ? Dans le climat de morosité actuel, il est facile de se laisser prendre en otage, ne serait-ce que par les actualités ?

Ici, il n'y a que des bonnes nouvelles empreintes de bonne humeur, d'humour, de joie, d'amour. Il ne s'agit pas de faire l'autruche, mais de regarder la vie comme elle est réellement et de choisir le chemin qui vous rend le plus heureux.

Vous allez découvrir ma philosophie, cultivée et arrosée de l'expérience que la vie a bien voulu mettre sur mon chemin. Je sais que la vie de chacun est jonchée de cailloux et parfois de rochers qu'il faut surmonter avec courage.

Je reste persuadée que vous préférez voir le verre à moitié plein de bonheur que la vie vous offre, plutôt que le verre à moitié vide de morosité qui vous sape le moral.

Les cailloux, les rochers sont là pour nous aider à prendre conscience de notre potentiel nous aidant ainsi à soulever les montagnes et changer notre vision de la vie.

Vous pouvez avoir du mal à le croire (j'ai fait partie de ces personnes), mais le bonheur, quelles que soient les situations, est en nous. Nous avons tous cette capacité à être heureux. Un rien souvent, suffit à notre bonheur.

Bonheur et pensées positives au rayon « joie de vivre »

« Il n'y a pas un millimètre au monde qui ne soit savoureux »

Jean Giono.

« Si chaque homme chaque jour jetait une fleur sur le chemin de son prochain, les routes de la terre seraient tellement plus agréables. »

Villefort.

Voici un petit encas tout en douceur pour éclairer votre quotidien de pépites de bonheur et de pensées positives. Cultivez votre joie de vivre grâce à ses précieux conseils tout en simplicité.

Au moyen âge sur un chantier de construction d'une cathédrale, il a été demandé à trois ouvriers de ce chantier : « Que faites-vous ? »

Le premier a répondu ; « tu vois bien, je taille des pierres ! » il est centré sur l'action immédiate, l'acte technique.

Le deuxième a répondu : « je gagne ma vie » ; il ne voit rien d'autre dans son travail que le salaire.

Le troisième a exprimé un autre point de vue : « Mais tu vois bien, on construit une cathédrale ! » ce qui le motive est le fruit de son travail.

Il s'est-ce qu'il fait (la cathédrale), comment le faire (la technique) et le salaire lui est donné de surcroît. C'est le plus heureux des trois.

Il sait qu'il participe à une grande œuvre tandis que les deux autres ont l'impression de perdre leur temps et ne semble guère heureux.

Chaussez vos lunettes du bonheur

Sachez utiliser la pensée positive en toute situation, chaussez vos lunettes du bonheur en regardant le verre à moitié plein tout en le savourant et non le verre à moitié vide.

Quoique vous fassiez dites-vous que vous participez à une grande œuvre :

La cathédrale de la vie, votre cathédrale. Chacune de vos actions est une pierre mise à l'édifice et participe à votre bonheur, à cette immense œuvre de votre vie.

Philosophie du bonheur

Pour savourer chacune de vos actions, chacun de vos bonheurs, soyez actif et rapide, mais pas pressé, vivez au présent :

Apprenez à vivre pleinement le moment présent.

Le Avant : c'était hier, ne vivez pas dans le regret.

Le Après : ce sera demain, il sera bien temps de s'en préoccuper.

Le Pendant : c'est aujourd'hui, c'est l'instant présent, ici et maintenant.

Pour les situations vous semblant plus difficiles à vivre : comprenez que les circonstances difficiles de votre vie ne sont pas des problèmes, mais des possibilités d'enrichissement, l'occasion de sauter plus haut.

Quelques recettes de bonheur

Pour vous aider à garder le cap vers la voie du bonheur, voici mes devises et applications concrètes pour plus d'énergie et de bonheur au quotidien pour une pensée positive garantie :

Chargez votre batterie dès le matin au réveil :

- Au réveil un jus de citron, tu prendras
- Une musique dynamique tu écouteras
- Un petit déjeuner équilibré tu prendras
- La pêche, ainsi jusqu'au déjeuner tu auras
- Les pensées négatives au vestiaire tu laisseras
- La joie de vivre tu cultiveras
- Le sourire aussi tu cultiveras
- Effet miroir garanti
- Lectures positives tu auras
- Les évènements comme tels tu prendras, par passivité, mais comme opportunité pour un changement positif et en sortir enrichi.

Sachez préserver votre énergie, allez à l'essentiel avec dynamisme, efficacité sans prêter attention au négativisme ambiant.

Se ressourcer régulièrement par des poses physiques et morales.

Cueillez le bonheur sur votre chemin de vie.

« Au lieu de voir que les roses ont des épines, voyez que les épines ont des roses ». Ellen White.

Clés magiques pour transformer vos journées

Voici quelques clés magiques de bonheur servies sur un plateau d'argent :

Encore une synchronicité venant me surprendre au détour de mes lectures. Je ne me doutais en aucune manière que j'allais lire dans une de mes revues hebdomadaires un sujet que j'affectionne particulièrement : la sagesse et le bonheur de vivre cette sagesse au quotidien.

Je vous ai concocté un résumé d'une interview d'Élisabeth Marshall avec Marc Smedt, éditeur, journaliste explorant depuis des années les chemins de la sagesse et des traditions spirituelles.

Comment sourire au jour qui vient et lâcher prise par rapport à des soucis ? Les conseils d'un amoureux des sagesse, pour une vie altruiste dans son ouvrage :

« Une journée, une vie. Fragments de sagesse dans un monde fou. »

Intériorité : « l'angoisse généralisée fait de nous des gens de plus en plus tendus, agressifs ou déprimés.

Il est urgent de prendre conscience de nos réalités négatives pour les transformer. Marc De Smedt a entrepris de faire réfléchir les occidentaux sur leur choix de vie fondamentaux et sur la nécessité d'allier le travail intérieur à une attitude écologique vis-à-vis du monde.

Il propose des clés d'action pour adapter les préceptes à notre temps. La crise actuelle n'est pas seulement économique, sociale ou environnementale, mais aussi psychique. Il nous livre ses conseils pour vivre un quotidien plus serein et altruiste.

1- Je travaille à la qualité de mes journées :

Comment sourire à ma journée ? « *Hier est de l'histoire, demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau.* » *Eleanor Roosevelt.*

« *Chaque matin, une nouvelle vie m'est donnée avec le nouveau jour.* »

Voici un cadeau pour régler notre thermostat intérieur, ni trop haut, ni trop bas pour ne pas recevoir la vie comme un poids et pouvoir se réjouir à l'avance des rencontres, des occasions d'échanges...

2- Je respire en plein monde :

Nous partons travailler, la tête noyée dans nos pensées, nos soucis, nos ruminations.

Apprenons à vivre l'instant présent en nous mettant à l'écoute de notre respiration en repérant déjà le rythme de notre souffle, l'« inspir » et l'« expir », cette **respiration en conscience** (en voiture par exemple dans un embouteillage) est un outil indispensable pour cultiver le calme en soi.

3- Je me déconnecte pour écouter :

Il est urgent d'apprendre à éteindre nos appareils, écouter en boucle les informations ou consulter ses e-mails nous coupe de l'attention dont nos proches ont besoin. Savoir se rendre disponible et apporter une écoute sincère...

Suis-je vraiment là pour l'autre ? « La vie est comme une ligne faite de points, observait le maître zen Taisen Deshimaru. Plus chaque instant est vécu fort, plus les points, et donc la ligne, sont forts et notre vie, vécue fortement. »

4- Je retrouve la sagesse du corps :

L'exercice physique aide à être mieux dans sa tête. Pour réguler l'esprit rien de plus efficace...que de revenir au corps. Cuisiner, jardiner, peu importe, l'important est d'être à ce que l'on fait pour stopper le cinéma intérieur...

5- Je maîtrise ma violence :

« Un collègue envahissant, un conducteur pressé vous fauchant la place de parking convoité et vous voilà en colère ! Nous avons dix fois l'occasion de nous laisser déborder par nos émotions.

Savoir prendre du recul par des moments de calme en pratiquant la méditation par exemple... Prendre le temps de se lever un peu plus tôt le matin peut valoir le coup pour apprendre à se recentrer.

6- Je fais un pas de côté :

« Face à une situation contrariante, ou à un problème sans solution, plutôt que se s'obstiner, il faut savoir faire « un pas de côté » pour les observer sous un angle inédit.

Il est nécessaire alors de s'aérer en marchant quelques instants, en ville, dans la nature...ou que cela soit, l'essentiel étant de retrouver le calme. « Dans le calme réside la sagesse...et dans la sagesse réside le calme. »

Dégustez sans modération ce condensé des idées essentielles de cet ouvrage. Laissez vous aller à appliquer ces six clés magiques, celles-ci vous aideront à vaincre la morosité ambiante.

Laissez vous guider par vos forces intérieures pour changer la couleur de vos journées. Cette liste n'est pas exhaustive.

*Sur les flots, sur les grands chemins, nous
poursuivons le bonheur. Mais il est ici, le bonheur.*

Horace

*Le plus souvent, on cherche le bonheur, comme on
cherche ses lunettes, quand on les a sur le nez.*

André Maurois

Les leviers du bonheur, décodage de la partition amour

Ou comment un piano peut vous conduire sur le chemin du bonheur

Qu'est donc le juste milieu du vrai de vrai amour ? Savez-vous qu'individuellement, vous êtes tous un chef d'orchestre hors pair de votre vie ?

Le chef d'orchestre manie subtilement ces musiciens en connaissant parfaitement sa partition. Même si vous n'avez aucune connaissance en musique, vous allez comprendre comment un piano peut vous conduire au bonheur en trouvant le juste milieu et le bon accord en toutes choses.

Les leviers du bonheur vous invitent à un petit interlude avant de poursuivre

Mais qui suis-je donc pour ainsi vous parler de l'amour ? Je ne suis pas la Spécialiste, mais est roulée un peu ma bosse sur cette partition. Certains ont réussi leur première expérience, moi pas.

Mais j'en ai tiré les leçons pour nourrir les leviers du bonheur à venir : trop de différence intellectuelle avec une pauvreté de goûts en commun, ce n'était pas la bonne partition à jouer. J'ai donc quitté cette partition. Les leviers du bonheur ont manqué d'huile dans les rouages.

La seconde expérience a été toute à l'inverse, niveau intellectuel adéquat, enrichissement mutuel, quelques goûts en commun. Alors qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Manquait la fibre « Amour véritable » pour accepter l'autre dans sa globalité tel qu'il est et non pas comme une image idéale figé dans le temps.

Encore des leçons pour nourrir les leviers du bonheur. J'ai été quittée. Encore pas la bonne partition. Me suis jurée alors que l'on ne m'y reprendrait plus. Le temps faisant son œuvre... Mais c'est une autre histoire, poursuivons...vers les leviers du bonheur...

Autre expérience : chaque être humain a droit au bonheur et à la rencontre de l'âme sœur. J'ai eu l'occasion d'assurer le suivi d'une clientèle ayant à cœur de s'améliorer sur le plan personnel et affectif.

Les demandes de conseils étaient nombreuses au point de mettre en place des groupes de réflexions sur la question, animés par mes soins, j'en ai tiré beaucoup d'enseignements. Encore de quoi nourrir les leviers du bonheur... Cette fois je vous sors la bonne partition. Fin de l'interlude.

Décodage de la partition Amour

« Tous les hommes aspirent à la vie heureuse et au bonheur, c'est là une chose manifeste ; mais si plusieurs ont la possibilité d'y atteindre, d'autres ne l'ont pas eue raison de quelque malchance...

Et d'autres enfin, tout en ayant la possibilité d'être heureux, impriment dès le début une fausse direction à leur recherche du bonheur. » Aristote –

384-322 av.

Ou comment un piano peut vous conduire sur le chemin du bonheur

La vie n'est-elle pas faite pour vivre à deux ? Nous avons besoin de l'autre pour partager opinions, idées, plaisirs, désirs. Nous ne pouvons exister que par la seule existence de l'autre.

Tout le monde a besoin d'attention, d'affection et de tendresse les leviers commencent ici. La vie est comme un piano où l'on joue une partition à quatre mains.

La vie a mille et une facettes aux couleurs et tons tous différents en nuances telles les gammes jouées sur un piano. Imaginez la vie comme un piano :

Gamme « maturité affective » dans les leviers du bonheur

Votre deuxième moitié n'est pas votre papa ou votre maman. Cet état d'enfant est derrière vous.

L'amour dans un couple se nourrit de maturité affective adulte. Cela s'appelle aussi autonomie, ne serait-ce pas la gamme en do majeur ?

Sans jeu de mots, vous êtes majeur et vacciné, chouette ! Dans ce cas l'amour peut se jouer à quatre mains.

Les leviers du bonheur grincement de plaisir. Autonomie solide : deux adultes heureux. Vivre à deux ne veut pas dire fusion, qui elle, est mortelle.

Rassurez-vous la fusion n'a pas son mot à dire puisqu'elle a été chassée par la maturité affective.

La maturité affective apporte son lot de joies partagées, mais aussi de joies distinctes.

Chacun à sa vie à vivre, même si l'amour est comme un piano, la partition a besoin parfois d'être jouée à deux mains. Excellent pour les leviers du bonheur !

Gamme « altérité » veut se faire entendre

Reconnaître l'autre dans sa différence est primordial. Vous imaginez vouloir l'autre à son image ?

Moi pas, car j'ai déjà assez de ma personne. Je suis moi et l'autre est l'autre avec toutes ses richesses complémentaires aux miennes.

Reconnaître l'autre pour ce qu'il est, différent de moi, l'adulte en moi reconnaît l'adulte en l'autre. Ce n'est pas par nombrilisme que j'emploie « le moi », mais parce que j'estime que cette valeur est sans doute la plus importante de toute.

La terre tournerait plus rond si l'altérité était mieux comprise de tous. Nous voici en présence d'une gamme avec des notes altérées que nous n'allons pas retenir ici puisqu'il est question d'altérité.

Reconnaître l'autre dans sa différence s'appelle également respect de l'autre.

Respect de ses valeurs, respect de ses idées, respect de son intégrité...

Les leviers du bonheur commencent à se sentir très à l'aise dans cette fameuse partition à quatre mains. La suivante arrive...

Gamme « atomes crochus » s'impatiente

Les leviers du bonheur se nourrissent également d'atomes crochus.
Qu'est-ce ?

Je vous vois déjà avec votre microscope pour examiner si tel atome X ou Y (je n'ai pas dit chromosome, mais atome) ne se développerait avec des crocs de serpents.

Ce que j'appelle atomes crochus, ce sont les goûts en commun, les passions, en tant que pratiques intellectuelles, au passage... l'humour fait aussi partie du lot.

La gamme atomes crochus aux mille facettes colorées peut se jouer sans inconvénient à quatre mains même si parfois elles se séparent pour l'indépendance, relire plus haut...

Les leviers du bonheur de la gamme atomes crochus représentent un atout majeur (et voilà la gamme en sol majeur qui repointe son nez) dans la réussite du bonheur à deux.

Les passions en communs renforcent les liens comme les aromates renforcent la saveur d'un plat.

Voici comment un piano peut vous conduire sur le chemin du bonheur en jouant ces quelques gammes à quatre mains du répertoire amour.

L'ensemble joué dans un juste milieu et avec harmonie. D'autres gammes vous seront servies ultérieurement.

Le concert se termine pour aujourd'hui, le chef d'orchestre a besoin de reprendre des forces.

Les leviers du bonheur accompagné de Maturité affective, Altérité et Atomes crochus vous remercient de votre attention.

À vous d'écrire avec bonheur votre propre gamme de votre partition amour, à quatre mains si possibles.

Conclusion :

La notion de bonheur sera différente pour chacun. À vous de trouver la vôtre. Mais le bonheur, n'est-ce pas déjà savoir revenir à l'essentiel ?

Cerner ce qui est vraiment important pour notre bonheur est un grand pas pour notre sérénité. Le bonheur est en nous, inutile de le chercher dans des contrées lointaines... Il est sous notre nez !

« Le bonheur ne se trouve pas, il se construit. »

Frédéric Langourieux

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. »

(Gandhi)

Exercices d'application :

Une pensée donnant la pêche pour donner envie de voir la vie sous un autre jour :

« Aller sur la lune, ce n'est pas si loin. Le voyage le plus lointain, c'est à l'intérieur de soi-même. »

Anaïs Nin

Pensez à charger vos batteries le matin au réveil avec la recette de bonheur partager plus haut.

Je vous la remets ici :

1. Au réveil un jus de citron tu prendras : radical pour détoxifier l'organisme
2. Une musique dynamique tu écouteras : parfait pour le moral
3. Un petit déjeuner équilibré tu prendras : la pêche garantie jusqu'au déjeuner
4. Les pensées négatives au vestiaire tu laisseras : pas bon pour le moral
5. La joie de vivre tu cultiveras : tu te feras plus d'amis
6. Le sourire aussi tu cultiveras, effet miroir garanti
7. Lectures positives tu auras : ton cerveau s'en nourrira gloutonnement

8. Les évènements comme tels tu prendras, pas par passivité, mais comme une opportunité pour un changement positif et en sortir plus riche côté expérience

Dernier exercice : écrivez et méditez chaque citation de ce chapitre sur le bonheur, elles valent leur pesant d'or.

Je ne peux résister au bonheur de vous en offrir deux dernières :

« Lorsqu'une porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre ; mais parfois on observe si longtemps celle qui est fermée qu'on ne voit pas celle qui vient de s'ouvrir à nous. »

Helen Keller

« Le bonheur n'est pas une grosse belle pierre précieuse qu'il est impossible de trouver, que l'on cherche, mais sans espérance. Point du tout, le bonheur, c'est une mosaïque composée de mille petites pierres qui, séparément et par elles-mêmes, ont peu de valeur, mais qui, réunies avec art, forment un dessin gracieux. »

Madame de Girardin,

Lettres Parisiennes, le 14 juin 1837.

Le mot de la fin

Comme vous aurez pu vous en rendre compte, les chapitres se sont succédé de façon logique, pour vous emmener doucement, mais sûrement vers l'étape du bonheur.

L'angle de la compréhension vous donne les clés pour comprendre ce qui vous a façonné. Ce sont les bases comme celle de l'alphabet qu'il est nécessaire de connaître pour savoir lire.

Pour la compréhension de soi, c'est le même schéma. L'angle de la reconstruction : vous avez acquis les bases de lecture de votre personne, donc vous devenez capable avec ces outils, de vous reconstruire grâce à la connaissance de vous-même.

Vos capacités de résilience représentent des forces inouïes qui fera de vous un être unique. Cette capacité de résilience est un atout majeur pour gérer votre stress.

Un autre atout majeur : comprendre le fonctionnement de votre cerveau. Oui, mais à condition d'oser sortir de votre zone de confort.

Arrivé à ce stade, être plus à l'aise en société grâce à la parole devient un jeu. Pas d'accord ?

Retournez lire mes confidences sur le sujet. Tout est possible pour vous. Au vu de mes difficultés passées, je suis un bel exemple de résilience que vous pouvez suivre !

Alors continuons la route ensemble !

Sincèrement vôtre !

A handwritten signature in blue ink that reads "Hélène Hug". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the bottom.

PS : re-mot de la fin :

Oui, mais comment continuer la route ensemble ? Ce que vous venez de découvrir dans ce guide vous donne accès à des clés pour vous aider à mieux vous comprendre, à renforcer votre confiance en vous et estime de vous. CONFIANCE et ESTIME : deux maîtres mots pour résumer l'ensemble du contenu de ce livre !

Cependant, mon guide ne suffit pas pour traiter à fond toutes ces clés qui vous ont été dévoilées. Alors si vous voulez aller plus loin et approfondir ce que vous avez découvert dans cet ouvrage, j'ai créé une méthode pour vous accompagner plus amplement dans votre cheminement.

Cette méthode aborde 3 piliers fondamentaux pour vous ancrer davantage dans la connaissance de vous-même. Piliers se présentant comme les fondations soutenant toute votre essence de vie. Essence de vie que vous allez développer grâce à l'approfondissement des clés déjà découvertes dans cet ouvrage.

Dans cette méthode, vous y découvrirez :

- Les 3 piliers dont je vous parle plus haut
- Les programmations dont vous êtes victimes
- Comment se déprogrammer et se reprogrammer
- Estime de soi et confiance en soi : le secret absolu
- Comment retrouver son état initial après un gros choc
- Comment transformer ses émotions en atout pour tout réussir
- Comment transformer votre stress en outil productif
- La manipulation par la seule expression de votre parole
- Comment votre imagination peut vous sauver d'un désastre prévisible
- L'art de vivre de l'essentiel avec 3 fois rien ou 3 fois plus

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances, je vous laisse découvrir ce que j'ai préparé pour vous :

[Renaitre à soi, tel le Phoenix ou l'art de rebondir, quelles que soient les circonstances](#)

Je vous dis à très vite !

A handwritten signature in blue ink that reads "Hélène Hug". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the bottom.