

5 piliers fondamentaux pour booster votre
motivation sans se poser cette question
chaque matin : quel pied je pose au sol ?



*Le secret du bonheur, c'est l'alignement entre ce que vous
pensez, ce que vous dites et ce que vous faites.*

Gandhi

Hélène Hug

Table des matières

Préface	3
Mais avant d'aller plus loin, qui suis-je ?	5
Avant de continuer : un 1er conseil très important	7
Besoins vitaux ou physiologiques : identifiez vos besoins	8
Besoins de sécurité et protection : gérer le stress	10
Besoin d'amour, d'appartenance : vivre dans un climat sain	14
Besoin d'estime de soi : confiance et respect de soi	16
Besoin de se réaliser : oser donner vie à vos rêves	19
L'art d'exister : saisir l'instant présent et en profiter à fond	21
Liste d'affirmations pour gravir votre montagne	24
Que faire pour rester motivé non-stop ?	26

Préface

Comment rester motivé et au top de ses moyens chaque jour ? Et pourquoi chercher à l'extérieur ce que vous avez déjà en vous ? Apprenez à prendre soin de vos graines de bonheur.

Le prendre soin : c'est 1^{er} acte d'amour envers vous pour construire des fondations sur lesquelles vos graines de bonheur pourront s'ancrer et grandir.

Soignante de métier avec un parcours aux couleurs de résilience, j'aimerais vous partager quelques outils que j'ai expérimentés et qui sont toujours d'actualité d'ailleurs, pour garder la motivation à agir qu'elles que soient les circonstances.

Avertissement : même si vous êtes d'une nature dynamique, battante, optimiste, il y a forcément des périodes où votre énergie psychique et physique accuse une baisse de régime. Ceci est tout à fait normal en tant qu'être humain pétri d'émotions. Vous n'êtes pas ce robot qui ne ressent rien et n'exécutant que des ordres. D'ailleurs, Il serait anormal de n'avoir aucune sensibilité devant les évènements, quels qu'ils soient. L'admettre est déjà un 1^{er} pas vers la sagesse.

Au moment où j'écris de guide, je dois vous avouer que je suis dans une période de flottement. Ceci est dû à un déménagement plutôt rocambolesque dû au confinement

du printemps 2020 et où je n'ai pas encore trouvé mes marques sociales.

Cette crise sanitaire dure et commence à nous mettre les nerfs en pelote. Nous devons déployer toutes nos ressources pour rester droits dans nos bottes. Voyez, je suis comme vous. Nier le contraire serait absurde et pas du tout honnête envers vous. Alors, faisons le chemin ensemble pour vous recentrer sur vous-même.

Pour ordonner ma pensée le plus concrètement possible et pour vous aider au mieux, je m'appuierai sur les travaux de Virginia Anderson sur les besoins fondamentaux de l'homme : 14 besoins répertoriés, regroupés en 5 piliers. Ceux-ci arrangés et adaptés à ma sauce avec mes graines de bonheur pour les besoins de ce guide.

Important :

J'ai beaucoup de chose à dire et il est impossible de tout traiter ici. Mais pas de panique, à la suite de ce guide, vous recevrez des mails pour approfondir les sujets abordés ici pour alimenter votre réflexion.

Mais avant d'aller plus loin, qui suis-je ?

1963/1970 - Début de vie d'adulte non choisie

Hélène quitte l'école à 14 ans avec son certificat d'études. Éducation à la "Folcoche" digne des romans d'Hervé Bazin. Rentre en apprentissage dans un atelier de maroquinerie. Perte de son papa l'année suivante. Aînée d'une fratrie de 6 enfants. Son salaire d'apprentie sera le bienvenu. Puis en 1970 : coupure avec le lien nourricier envers ses 5 sœurs et frère pour s'envoler vers sa propre existence.

1974/1984 - Reprise en main de sa destinée

Naissance de son unique enfant. Elle laisse mon métier de maroquinière pour d'autres aventures. Reprise de ses études avec le CNED pour donner vie à ses rêves, participation massive dans divers champs sociaux (animatrice de groupes d'enfants, secouriste bénévole, nourrice agréée...) afin de rester connectée au monde et assouvir ses passions.

1987/1999 - Envol vers un autre univers

Diplôme d'infirmière en psychiatrie en poche et divorce réussi. Participation active en parallèle avec l'institut Français de la Communication "Maurice Ogier", surnommé

à l'époque, "le pape de la Communication". Interventions en France, Martinique et Luxembourg. Exercice infirmier auprès d'enfants autistes entre 1996 et 1999.

2000/2016 – Épanouissement

Diplôme de cadre de santé et licence en santé mentale. Carrière d'encadrement d'équipes soignantes et d'équipes spécialisées en hygiène et restauration. En parallèle : naissance de Dimension-Phoenix avec des articles inspiré de l'expérience d'Hélène.

2016 à ce jour - Partage d'expériences

Rentière de la fonction publique. Hélène est créatrice du site Dimension Phoenix depuis 2013. Sa mission : vous accompagner dans votre quête du dépassement de vous-même. Hélène est passée par bien des chemins pas toujours faciles à comprendre. Elle s'en est toujours sortie victorieuse et vous pouvez en faire de même. [À découvrir ici.](#)

Passionnée d'écriture, elle écrit des contes pour enfants et transforme ses articles en contes pour adultes. À découvrir sur [Amazon.](#)

Avant de continuer : un 1^{er} conseil très important

Soyez égoïste ! Pensez à vous, car vous seul et personne d'autre savez ce qui est bon pour vous. Dernièrement, je conversais avec une ancienne collègue-cadre de santé.

Dans un 1^{er} temps, j'étais bien sûr heureuse d'avoir des nouvelles des uns et des autres. Puis au fil de la discussion, j'ai vite perçu toute sa souffrance.

La crise sanitaire actuelle a un lourd impact sur le monde hospitalier, puisqu'aux premières loges. Personne ne s'en sort indemne. La meilleure façon de ne pas se perdre est de penser à soi.

En fait quand je dis soyez égoïste, ce n'est pas du tout égoïste. Comment voulez-vous aimer les autres si vous ne vous aimez pas ? Comment voulez-vous aider autrui si vous-même avez besoin d'être aidé ?

Ne grimpez pas l'échelle de votre succès pour vous apercevoir qu'elle s'appuie sur un mur fissuré. (Dr Bernie S. Siegel)

- ✓ Action du jour : avant tout, soyez égoïste en prenant soin de vous en priorité pour devenir un roc solide et le reste suivra.

Besoins vitaux ou physiologiques : identifiez vos besoins

Je crée chaque jour davantage des pensées et des émotions positives, harmonieuses. Elles transforment ma vie et m'apportent bonheur et santé. Recueil de Christian Godefroy, Formules magiques

Même si vous êtes en télétravail, il est important de garder les habitudes que vous aviez pour vivre vos journées à l'extérieur. Quelles que soient les circonstances, les rituels sont vitaux pour soigner votre moral. Prenez soin de votre corps : le rituel de la douche permet d'évacuer le stress et procure une sensation de propre.

En fait, je préfère que vous fassiez vous-même votre liste de vos rituels importants pour vous et que passiez à l'action. Vous êtes le mieux placé pour savoir ce qui est bon pour vous. Mon objectif n'est pas de vous infantiliser, mais de vous pousser à vous prendre en main.

En ce qui me concerne, à la retraite de puis maintenant 5 ans, waouh que ça passe vite 😊 ! Même si je ne vois pas autant de monde que le souhaiterai à cause de la crise sanitaire, je prends soin de moi. Je m'apprête comme si

j'allais recevoir de la visite et c'est bon pour le moral. Maison toujours bien tenue, repas soignés.

Pour finir : savez-vous que nous possédons tous en nous autant de mécanismes biologiques de mort que de mécanismes biologiques de vie. Etonnant, non ? Vers quels mécanismes allez-vous pencher 😊 ? Prenez soin de vos besoins, c'est la base pour rester motivé.

Soyez attentif, accordez-vous les pauses nécessaires à votre ressourcement, attachez de l'importance à vos besoins physique, émotionnel et mental. Respectez vos rythmes biologiques pour tendre vers une efficacité optimale. À ce propos, voici un document [à télécharger ici pour en connaître plus sur les rythmes biologiques.](#)

- ✓ Action du jour : quel rituel allez-vous mettre en place pour sentir bien aujourd'hui et les jours suivants ?

Besoins de sécurité et protection : gérer le stress

Dans quel environnement évoluez-vous ? Vous sentez-vous en sécurité ? J'espère pour vous que vous avez un toit sur la tête ! Quelle que soit votre situation, il est important que vous sachiez comment gérer votre stress.

Devenez maître de votre stress en transformant la matière, tel le sculpteur, en une force constructive pour affronter toutes situations. Hélène Hug

Outils d'action pour la gestion du stress :

Il y a mille et une façons de gérer le stress. J'ai choisi 3 aspects importants pour gagner en sérénité :

1. Vie personnelle,
2. Vie professionnelle
3. Communication.

Dès qu'une chose vous tracasse, écrivez-le. Ainsi, une fois transféré sur le papier votre tête est soulagée et vous avez ainsi une vue d'ensemble pour agir.

Ne dites plus, je dois, il faut... Ces petites phrases assassines ne font que vous mettre la pression. Mieux vaut passer à l'action sans toujours remettre aux calendes grecques. Vous y gagnerez en énergie et en zénitude.

Vie personnelle :

Comment se sentir en harmonie avec soi ? Comment ne pas avoir envie d'envoyer bouler son conjoint, ses enfants, ses amis ? Comment garder sa bonne humeur en toute circonstance ? Comment se sentir épanoui, bien dans sa peau, en équilibre avec soi et les autres ? Beaucoup de points d'interrogation...

Prenez papier et crayon pour coucher vos pensées profondes. Allez : une colonne pour le constat, une colonne pour ce que vous souhaiteriez, une colonne pour ce qui est réalisable, une colonne pour les bienfaits pour vous et votre entourage.

Mettez-vous à l'ouvrage... Bon oui, là je vous laisse maître de votre support, je suis fâchée avec les colonnes...

Vie professionnelle :

Vous êtes passionné par votre métier ou est-ce seulement un gagne-pain ? Votre métier vous laisse-t-il suffisamment de temps pour vous ou au contraire, vous n'avez plus de temps disponible pour votre famille, amis, loisirs ?

Le temps passé sur votre lieu de travail peut aussi être un symptôme d'un dysfonctionnement de votre vie personnelle. La fatigue engendrée par votre profession peut également dire que cette voie n'est pas la vôtre.

Une pose s'impose, à vous de mettre cartes sur table et de prendre les mesures nécessaires pour votre bien-être. Dans tous les cas, à vous de définir vos règles avec vos limites à respecter. L'objectif est de garder une certaine joie de vivre et de vous garder en santé.

Faites-vous plaisir, notez votre idéal et le comment vous pouvez y accéder.

La communication, un art à maîtriser :

Les non-dits ne mènent qu'à un climat de tension entre soi et autrui. Communiquer de manière floue, laisser s'installer le doute, l'incompréhension mène sur le chemin d'un stress non maîtrisé et nuisible aux bonnes relations. C'est le poison assuré de toutes relations saines. Comment éviter ce fléau ?

Dites clairement à votre interlocuteur ce que vous voulez, soyez direct, même dans les situations les plus délicates, rien ne vaut la franchise, la sincérité.

Étape-vérité : Pas de faux semblant vous menant sur des chemins hasardeux et plein de mensonges conduisant sur des routes tortueuses jonchées de stress ingérable par la suite.

Avoir le courage de dire, de demander, de réclamer, de s'affirmer, de s'imposer aura pour effet de désamorcer des situations conflictuelles et d'apaiser tout climat tendu.

Ce n'est pas dans les moments de bien-être et de détente que l'on juge un homme, mais dans l'épreuve et l'adversité. Martin Luter King.

- ✓ Action du jour : prenez un seul des points vu plus haut et exprimez-vous, c'est un premier pas vers la lucidité.

Besoin d'amour, d'appartenance : vivre dans un climat sain

*L'amour ne donne aucun droit sur l'autre,
seulement le devoir de le respecter. Jacques
Salomé*

Sans amour, il n'y a pas de vie épanouie possible. Tel l'enfant à sa naissance, c'est la reconnaissance de sa mère qui lui permet de grandir, de se sentir aimé. Vous sentez-vous reconnu à votre juste valeur ? Vous sentez-vous aimé ? Souvent, l'incapacité de s'aimer soi-même est qu'on n'a pas été aimé à une période cruciale de sa vie, ce manque d'amour génère à l'âge adulte, des comportements de type fusionnel.

Une introspection sur soi sera alors nécessaire pour assainir cet inconfort. Nous verrons cela dans le chapitre suivant.

À chaque étape ou âge de la vie, vous intégrez des groupes : écoles, vie professionnelle, vie de couple, vie sociale, activité... Ce qui permet de fortifier ce besoin vital d'appartenance. Quel que soit le contexte, il y a toujours moyen de se rapprocher des autres. Les réseaux sociaux en sont la preuve aujourd'hui.

Cultiver des relations harmonieuses et saines est important pour se sentir en équilibre avec soi et les autres. Il peut arriver cependant, qu'il y ait des personnes toxiques dans

vosre entouragere amical ou familial. Savoir s'en protéger est tout un art.

Ne pas hésiter à prendre les mesures nécessaires pour ne plus subir cette toxicité. En aucun cas vous ne pouvez changer le caractère de ces personnes. Couper les ponts avec un ami ne devrait pas poser trop de souci. En ce qui concerne la famille, c'est un peu plus difficile à gérer, mais pas impossible.

Soyez conscient de vos émotions, prenez de la hauteur, ne vous laissez pas envahir, posez vos limites, ne vous laissez pas faire. Au besoin, si cela est possible, mettez de la distance géographique.

Dans tous les cas, ce n'est pas vous qui êtes en cause. Un petit travail sur soi peut être nécessaire pour restaurer votre confiance en vous. Vous n'avez pas à servir de souffre-douleur à quiconque. Ne soyez pas masochiste 😊 !

- ✓ Action du jour : posez-vous un moment et voyez comment vous pourriez faire le ménage dans vos relations pour enfin respirer.

Besoin d'estime de soi : confiance et respect de soi

La confiance est un élément majeur, sans elle, aucun projet n'aboutit. Éric Tabarly

Estime de soi, définition : jugement que l'on a de soi et que l'on porte sur soi l'estime de soi se construit et prend ces racines dès la petite enfance.

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

1. Acquisition d'une sécurité intérieure,
2. Affirmation de ses besoins,
3. Acquisition de compétences,
4. 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. Et l'estime de soi ne peut exister sans une solide confiance en soi.

Selon l'éducation que vous avez reçue, il se peut que vous ayez développé un sentiment d'infériorité que vous entretenez avec des auto-instructions comme :

- Je n'y arriverai jamais
- De toute façon c'est foutu
- Je n'ai pas les moyens de me payer ceci ou cela
- Je suis moche comme tout
- Mieux vaut que je me taise, je vais dire des bêtises

Voici une liste d'auto-instructions pour renverser la situation :

- Je vais y arriver, c'est super
- Gagné, c'est réussi, voilà la chance
- En gérant mon budget, dans tant de temps je pourrais me payer ceci
- Je m'aime comme je suis
- Bel exercice, je vais me lancer

Dans la liste de ces 2 cas d'auto-instructions, vous avez à loisir de les rallonger. C'est un excellent exercice.

Dans le cas des auto-instructions positives, vous admettez votre valeur et donc vous vous respectez. Et si vous vous respectez, vous serez en estime avec vous-même.

- ✓ Action du jour : mettez en place au moins 2 auto-instructions, c'est 1er pour prendre votre vie en main.

Besoin de se réaliser : oser donner vie à vos rêves

Ne mourrez pas avec des regrets. Les années passent étonnamment vite. Alors, n'attendez pas. Vous avez un potentiel qui ne demande à s'épanouir. Ne l'asphyxiez pas, enlevez le couvercle des peurs et laissez-le s'exprimer en laissant la vapeur s'échapper. Osez relever des défis en vous fixant des objectifs atteignables. Gravissez la montagne un pas à la fois et n'abandonnez jamais, soyez persévérant.

Histoire inspirante sur la persévérance :

Le 4 juin 1940, l'Allemagne nazie avait déjà roulé sur la Pologne, la Belgique, la France et une grande partie de l'Europe et elle était en train de poser ses yeux sur l'Angleterre. Les Britanniques venaient tout juste de terminer l'évacuation des troupes alliées de Dunkerque, en France, et de ses habitants effrayés, anticipant une invasion allemande à tout moment.

Le Premier ministre Winston Churchill, cherchant à rassurer son peuple, s'est rendu à la Chambre des communes et se tint devant la chambre remplie pour délivrer à l'échelle nationale un message radiodiffusé.

« Même si de grandes étendues de l'Europe et de nombreux États anciens et célèbres sont tombés ou peuvent tomber sous l'emprise de la Gestapo et de tous les autres instruments du régime nazi, nous ne faiblirons, nous n'échouerons pas », dit-il à son auditoire ravi.

« Nous irons jusqu'au bout. Nous nous battons en France. Nous nous battons sur les mers et les océans. Nous nous battons avec une confiance croissante et de plus en plus de force dans l'air. Nous défendrons notre île, quel que soit le coût. Nous nous battons sur les plages. Nous nous battons sur les terrains d'atterrissage. Nous nous battons dans les champs et dans les rues. Nous nous battons dans les collines. Nous ne nous rendrons jamais ! »

L'Angleterre, avec l'aide des alliés, a continué à défaire l'apparemment imparable machine de guerre allemande et a sauvé le monde de la domination nazie. Comme le prouve Churchill, avec la bonne attitude, tout est possible. Vous pouvez même changer le monde.

- ✓ Action du jour : quel pas décidez-vous d'accomplir pour commencer à donner vie à l'un de vos rêves ?
Quel 1^{er} défi allez-vous mettre en place ?

L'art d'exister : saisir l'instant présent et en profiter à fond

Ou l'art de cueillir le bonheur là où il se trouve

Prendre la vie avec philosophie est un art qui se cultive avec un amour inconditionnel. Je dois vous avouer qu'il m'a fallu quelques décennies pour arriver à en comprendre le concept. Pour cela, lors de la quarantaine, j'ai patiemment mis noir sur blanc mes pensées pour les éclaircir et comprendre cette agitation de pensées désordonnées. J'ai aussi beaucoup lu pour comprendre le mécanisme de ces pensées. Résultat : beaucoup de ménage aboutissant à de la clarté, c'est-à-dire au savoir de comment je fonctionne. Si je l'ai fait, vous pouvez le faire aussi.

J'ai aussi compris qu'il me fallait apprendre à vivre le moment présent en savourant chaque saveur et non me faire sans cesse du souci pour demain. Un exemple ci-dessous :

Histoire rigolote d'un instant ici et maintenant :

Depuis 2 jours aux environs de 18h, j'entends un croassement. Croassement tellement puissant que j'ai du mal à en comprendre sa provenance. M'approchant avec prudence du lieu d'où vient le bruit, je ne vois rien. Le 1^{er} soir, j'étais en communication téléphonique quand le 1^{er} croassement se produit. Interloquée par la puissance de ce croassement, tout en continuant ma conversation, je

cherche à comprendre d'où viennent ces cris, qui pour moi sont des cris de détresse. Puis, plus rien.

2^e soir : quasiment à la même heure que la veille, croassements tout aussi puissants et comme présents dans la maison. J'allume la pièce, j'avance avec précaution, j'observe... Et j'aperçois une rainette sur le tapis du salon.

Ma réaction : avec précaution, je m'avance pour l'attraper pour la mettre dehors. Mais c'était sans compter avec ses réflexes. Sur le pied de l'un de mes fauteuils, je m'apprêtais à la saisir délicatement dans un mouchoir et hop, elle saute et se retrouve pas loin du plafond. Je sors l'escabeau pour recommencer l'opération de sauvetage. En vain. La baie vitrée est restée ouverte 3 heures d'affilée pour lui laisser une chance de retrouver la liberté. L'a-t-elle saisie ? Je le saurai sans doute demain...

Seriez-vous comme cette rainette ? À laisser passer votre chance ? Les œillères sont parfois mortelles. Une main vous est tendue et vous ne la voyez pas car vous ne faites pas confiance, faute de savoir qui vous tend la perche.

Passant dans ma pièce à vivre pour boire un verre d'eau, quelque heure plus tard, que vois-je au beau milieu de la pièce ? Dame Reinette ! Tout en délicatesse, j'arrive enfin à l'attraper pour enfin la relâcher dans la nature. Ce sont des

moments vécus dans l'instant en savourant ce que la nature m'offrait. Après tout, j'ai voulu m'installer au vert, Je suis servie.

Quel pied posez-vous quand vous vous levez le matin ? vivez-vous cet instant unique avec joie ? En ce qui me concerne, je ne peux pas dire si je mets le pied droit ou gauche à terre. J'ai besoin avant tout d'avaler mon petit déjeuner.

J'en profite pour vous raconter une petite anecdote :

Lorsque je commençais mon service à 6h du matin, je n'avais qu'une seule motivation : me concentrer sur le soin des patients. Je n'étais pas capable d'accueillir d'autres sollicitations.

À tel point, qu'un collègue qui avait compris mon fonctionnement conseillait aux étudiants infirmiers, « pas la peine de lui poser des questions avant 11h ». Bon bien sûr, je n'ai jamais laissé un étudiant dans l'embarras, mais cela me demandait des efforts surhumains.

- ✓ Action du jour : et si vous commenciez à noter vos petites anecdotes pour vous apercevoir que la vie peut être drôle ?

Liste d'affirmations pour gravir votre montagne

Petit conseil pour profiter au mieux de ses « formules magiques pour mieux réussir et plus heureux » (recueil de Christian Godefroy) : écrivez sur des petits bostols ces affirmations et gardez sur vous pour les répéter plusieurs fois par jour.

- Aujourd'hui je commence une vie nouvelle
- Je vis ce jour comme s'il s'agissait de mon dernier
- J'accueille ce jour avec un cœur plein d'amour
- Je souris à la vie
- Je multiplie ma valeur par 100
- Si je désire vraiment quelque chose, je peux l'obtenir
- Je persévère jusqu' à réussir
- J'ai le droit de dire non à quelqu'un sans perdre son amour
- Les autres peuvent me dire non sans que j'en sois affecté
- Je donne et je reçois de l'amour librement
- Il m'est de plus en plus facile de recevoir et de donner aide et coopération
- J'ai confiance en moi je fais confiance aux autres et à la vie
- Je suis responsable de ce qui m'arrive
- J'aime mon corps j'ai le pouvoir de me guérir

- Chaque jour et à tout de vue je vais de mieux en mieux
 - Chaque jour ma conscience s'emplit de joie d'amour et de paix
 - Je crée chaque jour davantage des pensées et des émotions positives harmonieuses elle transforme ma vie et m'apporte bonheur et santé
 - J'ai le droit d'avoir de la chance et de l'argent
 - J'ai le courage de demander
 - Je gagne plus d'argent que je n'en dépense
 - Chaque euro que je dépense me revient multiplié
 - Je ne risque rien si je ne crains rien
 - En moi se trouve la sécurité
 - J'ai le droit d'être heureux. Je développe mon aptitude au bonheur
 - Merci pour tout ce qui m'arrive
 - Chaque nuit m'apporte un sommeil profond et réparateur. Chaque matin je m'éveille plein de joie et de confiance
 - Je m'endors en direction de ma plénitude.
-
- ✓ Action du jour : copier au moins 3 auto-instructions sur un petit carton et les garder sur vous pour les lire 3 fois dans la journée.

Que faire pour rester motivé non-stop ?

Définition de la motivation : être capable de transformer un déplaisir en plaisir. C'est-à-dire : avoir la capacité de changer votre angle de vue dans chaque situation. Une astuce pour pratiquer cet art :

Vivez ce jour comme si c'était le dernier de votre vie

- Occupez-vous d'aujourd'hui et non de celui d'hier ni de celui de demain
- Traverser une crise est toujours une possibilité de création
- Listes de choses à faire chaque jour : cahier de gratitude, avoir de la lecture nourrissante, écouter de la musique qui élève l'âme
- Savoir se contenter de l'essentiel en balayant le superflu

Une vie est une œuvre d'art. Il n'y a pas de plus beau poème que de vivre pleinement. Échouer même est enviable, pour avoir tenté. Georges Clemenceau.

Tous les aspects de ce guide seront approfondis dans les courriels que vous allez recevoir à la suite du téléchargement de ce guide.

Hélène Hug