

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

CLOTILDE POIVILLIERS

ME TROUVER NUL(LE) !

Retrouver confiance et estime de soi



21 jours
★
POUR CHANGER

EYROLLES

Qui ne s'est jamais trouvé nul ? Quand cela devient une petite musique lancinante dans votre tête, cette dévalorisation vous entrave. Clotilde Poivilliers vous aide à comprendre et à vous libérer de cette croyance limitante. Grâce à son programme « PARI® », méthode en lien avec la médecine chinoise, et à des outils ancestraux réactualisés par les neurosciences, reprogrammez-vous en positif !

21 jours
pour enfin
être fier de soi !

- **Trois semaines pour obtenir votre « permis de fierté ».**
- **Des exercices originaux** pour changer votre regard sur vous-même et vous affirmer.
- **Des rituels** sous forme de « Like » pour avancer sur le chemin « de nul à fier de soi ».
- **Des tableaux et des curseurs** pour faire vos auto-bilans.
- **Des cartes mentales** hebdomadaires pour avoir une vue globale des concepts.

Osez sortir du cercle vicieux de la nullité pour avancer sur le chemin de la réussite !



Clotilde Poivilliers est thérapeute et enseignante en shiatsu quantique. Auteur de *L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie*, elle est consultante en gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, et formatrice en Mind Mapping. Conférencière, elle anime aussi des séminaires pour arrêter de se trouver nul et enfin être fier de soi. Consultez ses sites www.shiatsuthema.com, www.jarretedemetrouvernul.com et sa page Facebook associée.

J'ARRÊTE DE ME TROUVER NUL(LE)!

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations © Virginia Garrido Millán

Illustrations © Hung Ho Thanh (p. 112, 124, 128, 129, 145)

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

Clotilde Poivilliers
Préface de Yann Rougier

J'ARRÊTE DE ME TROUVER NUL(LE) !

Retrouver confiance
et estime de soi

EYROLLES



À Éléonor, mon étoile polaire, qui me guide depuis le ciel

*« L'essentiel est invisible pour les yeux ;
on ne voit bien qu'avec le cœur. »*

*(Conseil avisé du renard au Petit Prince de Saint Exupéry ;
adoptez-le et dessinez-vous une personnalité heureuse... !)*

Sommaire

Remerciements	V
Préface	VII
Préambule	1
Introduction	7
Une méthode originale et inédite	10

Semaine 1

Je suis observateur : programmation 17

Chapitre 1 Le jour zéro	19
--	----

Chapitre 2 Comment je me suis programmé(e) à me trouver nul(le).	24
---	----

Chapitre 3 Pourquoi je continue à me trouver nul(le)	46
---	----

Chapitre 4 Les conséquences néfastes sur ma vie	65
--	----

Bilan de la semaine 1	88
--	-----------

La carte mentale : programmation	89
---	-----------

Semaine 2

Je suis acteur : déprogrammation 93

Chapitre 5 Je change	95
---------------------------------------	----

Chapitre 6 Les outils du changement	104
--	-----

Bilan de la semaine 2	132
--	------------

La carte mentale : déprogrammation	133
---	------------

Semaine 3

Je suis observaCteur : reprogrammation..... 137

Chapitre 7 Les apports de la médecine traditionnelle chinoise 140

Chapitre 8 Le programme PARI®..... 144

Bilan de la Semaine 3..... 184

La carte mentale : reprogrammation..... 185

Conclusion 189

Bibliographie 195

Pour communiquer avec Clotilde 197

Préambule

Comment j'en suis arrivée à, finalement, être fière de moi.

Un contexte apparemment favorable...

Je suis issue d'une famille de chercheurs, dans laquelle les discussions tournaient autour de la culture, de la logique, de la nature, avec une bonne ouverture d'esprit et une grande curiosité pour tout.

Mon grand-père paternel était membre de l'Académie des sciences, mon père était chercheur en physique des particules au Centre d'études atomiques et ma mère a étudié les migrations des oiseaux au CNRS et ultérieurement obtenu un DEA de psychologie. Malgré tout, ils restaient humbles et simples, ouverts et curieux, avec une bonne dose d'autodérision et beaucoup d'humour, s'entourant de nombreux amis de cœur et vivant dans le respect des autres et de l'environnement.

Il fut assez naturel pour moi de m'intéresser à la nature et à ses merveilles, de développer ma curiosité et d'entreprendre puis de réussir mon cursus universitaire de biologie.

... mais le tableau n'était pas si rose

Je suis la troisième d'une fratrie de quatre enfants nés en l'espace de cinq ans, dont deux frères aînés très lourdement handicapés mentaux, qui demandaient une attention constante et une sœur cadette en souffrance, qui, pour montrer qu'elle existait aussi, était devenue assez coléreuse et plutôt boudeuse.

Mon père travaillait beaucoup durant la semaine et ma mère a dû, pour pouvoir s'occuper de nous à plein temps, abandonner la recherche.

Mes parents ont fait de leur mieux pour nous faire faire des activités, des sorties et des vacances simples, mais sympas et ludiques. Cependant, j'étais toujours « coincée » entre mes frères et ma sœur ou juste avec

ma sœur, ne pouvant vivre pleinement ma condition de petite fille « normale », ni handicapée, ni « caractérielle ».

Au quotidien, l'ambiance à la maison n'était pas toujours tranquille et il me fut difficile d'exister dans ce contexte où je n'avais pas vraiment de place. Les autres me prenaient toujours la vedette. Dans ma tête de petite fille, je me trouvais insignifiante, nulle, sans grand intérêt. C'est comme si je ne méritais pas qu'on s'occupe de moi puisque je n'étais pas comme eux.

Ma mère m'a d'ailleurs avoué, lorsque j'étais adulte, qu'étant la seule qui ne posait pas de problèmes, ils m'avaient « laissée pousser toute seule », soulagés et heureux que je sois « normale ».

Alors, j'ai effectivement poussé toute seule, ni vraiment guidée, ni vraiment cadrée et, quoi que je fasse, j'avais le sentiment, que de toute façon, on ne me regardait pas vraiment.

J'étais consciente que mes parents m'aimaient, mais j'avais envie et besoin qu'ils me consacrent plus de temps, qu'ils voient mes efforts et mes progrès, qu'ils soient fiers de moi et surtout, qu'ils me le disent pour que je puisse l'être moi-même.

Malgré tout et sûrement précisément pour tout ça, afin d'anticiper les crises que j'aurais voulu éviter, j'ai développé une hypervigilance sur le plan sensoriel, émotionnel, intuitif, intellectuel et relationnel qui m'a permis d'activer en moi une grande empathie, une extrême sensibilité et des ressources pour grandir, me développer presque toute seule et faire des choses dont je pouvais être fière.

J'ai bien conscience que ce sont des atouts que je n'aurais probablement jamais eus si je n'avais pas vécu dans ces conditions-là. Boris Cyrulnik parle de « résilience » (faculté à rebondir, à vaincre les situations traumatiques, grâce à une structuration précoce de la personnalité, à des qualités individuelles et à des opportunités de l'environnement).

Mes trucs à moi

J'ai trouvé mes propres rituels, des modes d'action, des sortes de maximes personnelles, qui ont été les miroirs dans lesquels je pouvais voir que je n'étais pas « transparente ». J'ai aussi tiré parti d'expériences

de vie familiale dont je me suis servie comme guides pour sortir de cette impasse. En voici trois principaux...

« Dépasse tes peurs pour avancer dans la vie »

À partir de l'âge de 7 ans, environ, à chaque fois que nous allions dans notre maison de campagne en Touraine, dès le premier jour, je me précipitais dans le jardin pour monter en haut du grand portique en bois : une poutre large comme mon pied de petite fille, à quatre mètres de hauteur, sur quatre mètres de longueur, une échelle à chaque bout.

Je grimpais en haut de la première, je me concentrais, je me motivais pour réussir à traverser cette poutre qui me paraissait interminable et si haute puis, un pied devant l'autre, les bras en balancier, petit bout de chou de 7, 8, 9, 10 ans et plus, j'atteignais l'autre côté. Je recommençais une dizaine de fois, jusqu'à ce que mon cœur ne batte plus la chamade puis je redescendais par la seconde échelle.

C'était mon père qui m'avait fait faire ça la première fois vers l'âge de 6 ans et il avait été fier de moi que je réussisse... Ce fut une puissante leçon de vie qu'il m'avait donnée là.

Toutes les fois que je l'ai refait par la suite, toute seule, mais sous son regard symbolique, encourageant et admiratif, j'étais très fière de moi car j'avais vaincu ma peur. J'avais le sentiment d'être forte et que rien ne pouvait m'arrêter, même pas la peur de tomber. Ce fut le début de ma détermination à vaincre mes craintes pour me dépasser et aller toujours plus loin.

« Ne lutte pas quand tu sens que tu sombres »

Sous le pont de Chinon, près de notre village, dans la Vienne où nous nous baignions souvent, les tourbillons étaient particulièrement dangereux et mon père m'avait donné un conseil judicieux : « Si tu te sens prise dans un tourbillon, ne résiste surtout pas, sinon tu risques de te noyer ; retiens ta respiration, laisse-toi entraîner vers le fond et, dès que tu sens son contact, mobilise toutes tes forces d'un seul coup, puis donne un puissant coup de pied pour te projeter en biais vers la surface, afin de t'en extraire. Si tu ne fais pas ça, si tu luttas, tu vas épuiser toutes tes réserves pour rien et ne plus en avoir assez pour te propulser vers le haut. »

Ce fut le moment où j'ai intégré dans ma psyché d'enfant, qu'à chaque fois que je me sentirais couler, au lieu de me débattre contre l'inéluctable – les

événements ou mes propres démons –, je devrais lâcher prise et avoir la sagesse d'accepter de toucher le fond, pour ensuite mobiliser toutes mes ressources pour m'en tirer.

« Ne te soumets jamais et ne te résigne jamais »

Une phrase qui a résonné toute mon enfance et toute ma vie dans ma tête. Avec le recul, j'ai compris que c'est ma mère qui me l'a involontairement transmise. Elle a dû se battre contre les médecins et les psychiatres qui, à l'époque, n'ayant aucune idée de ce dont mes frères souffraient, tentaient toutes sortes d'examen médicaux aussi douloureux et invalidants qu'inutiles, pour explorer à tâtons le domaine encore méconnu des maladies génétiques. Voyant son premier fils souffrir le martyr à la suite d'une encéphalographie gazeuse (on injecte du gaz dans le liquide céphalo-rachidien et ça crée des douleurs neurologiques terribles), son instinct de maman lui a donné l'intuition que ce qui se passait n'était pas juste et elle eut la sagesse de ne pas se résigner aux événements. Elle a trouvé la force de ne pas se soumettre aux décisions du corps médical : elle a décidé de sortir de l'hôpital son petit garçon de 18 mois, mutilé dans sa chair et dans sa psyché, en signant une décharge pour éviter que cette souffrance atroce continue. Et elle a bien fait car mon second frère, qui n'a pas subi cet examen, n'a pas les séquelles neurologiques de l'aîné.

Ce fut une leçon de vie qui m'a permis de toujours écouter mon instinct et mon intuition pour déterminer ce qui pourrait me détruire et pour ne pas me soumettre à ceux qui en seraient responsables. J'ai appris à mobiliser toutes mes forces afin de changer ce que je pouvais changer, quels que soient les obstacles, sans me résigner.

Un tremplin pour la vie

Grâce à cela et à d'autres choses encore, j'ai compris que, malgré ma croyance initiale que je ne valais pas grand-chose, que j'étais transparente et inintéressante, que mes parents n'avaient pas pu m'accompagner en permanence sur le bon chemin de vie, j'avais su voir les balises qu'ils avaient placées pour me guider et les utiliser comme guides symboliques pour arriver à être fière de moi. J'ai compris que je ne devais pas attendre la reconnaissance des autres pour évoluer et pour accepter que je suis quand même quelqu'un de bien.

Tout cela a activé en moi des atouts pour réussir et rebondir, à toutes les étapes de ma vie personnelle et professionnelle. J'ai pu développer des qualités pour soigner et pour transmettre avec joie, un savoir que j'ai bâti à partir de tout ce que j'ai reçu, y compris ce qui peut ressembler à des bâtons dans les roues.

Maintenant, je me sens plutôt bien dans ma peau de maman, de compagne, de thérapeute, de formatrice et d'auteur et, quand je regarde mon parcours, je me dis que ce n'est pas si mal. J'ai enseigné la biologie pendant des années, dès l'âge de 19 ans en poursuivant mes études, puis je suis devenue thérapeute en shiatsu et j'ai fondé ma propre école pour l'enseigner. J'ai fait plusieurs formations et maintenant, je suis aussi consultante en entreprise pour la gestion du stress, des émotions et de l'anxiété et je forme des groupes d'enfants et de jeunes au Mind Mapping. Mon premier livre est paru en 2010 et celui-ci sortira en 2016. Mais ce qui me comble le plus, c'est d'avoir pu transmettre à mes deux fils des valeurs essentielles et des outils acquis sur le tas, au cours de mon enfance et de ma vie d'adulte, pour développer leur magnifique état d'être et trouver les moyens d'acquérir du savoir-faire pour réussir dans leur vie.

Aujourd'hui, je pense que je suis plutôt bonne dans ce que je fais puisqu'on me le dit et que je vois les résultats ; je m'efforce de ne pas faire de mal aux gens qui m'entourent en restant dans la bienveillance, l'empathie, la générosité et les encouragements. J'essaye de nourrir mon être pour fonctionner de façon équilibrée entre le cœur et la raison, tout en sachant que rien n'est acquis définitivement. Je continue à travailler sur moi-même et je reste vigilante pour ne pas retomber dans les croyances qui m'ont fait souffrir, car elles activeraient ma part d'ombre et me pousseraient à passer en mode défense, blessant au passage ceux qui m'entourent, ainsi que moi-même.

Alors, même si je suis très loin d'être parfaite et que je ne le serai jamais, même si j'ai encore beaucoup de blessures à guérir, de *mea culpa* à faire, d'erreurs à réparer, de pardons à accorder, de points d'amélioration à activer, de choses à apprendre sur tous les plans... je me rends compte maintenant que, malgré tout, je peux être fière de moi.

Et je souhaite vous offrir quelques pistes pour que vous puissiez l'être aussi car ça fait sacrément du bien d'enfin pouvoir le dire... et l'écrire.

Introduction

Être fier, n'est-ce pas un peu prétentieux ?

Il est étonnant de constater que la plupart des définitions du terme « fier » présentent un côté péjoratif. Comme s'il était impropre à la consommation, comme si c'était mal d'être fier : « Il est trop fier, il ne cédera pas », « Elle fait sa fière »...

Tout ça correspond à de la fierté mal placée, de la vanité, de l'orgueil, de l'amour-propre excessif et non au fait d'être juste « fier de soi ». L'amalgame est facile à faire.

Le mot « fier » est donc connoté, il porte en lui et véhicule la notion de culpabilisation issue de l'éducation culturelle et/ou religieuse.

Aux États-Unis, parler de soi et de sa réussite est bien accepté, c'est même un atout pour être écouté, choisi et valorisé. Cela montre qu'on a conscience de sa propre valeur et de ce que l'on peut apporter aux autres, à sa famille, ses amis, ses collègues ou à la société.

En France, parler de soi en termes élogieux est tabou, presque autant que de parler d'argent ou de sexe. Quand on ose reconnaître publiquement ses qualités ou ses atouts, c'est souvent perçu comme déplacé et prétentieux.

Bien que la fierté soit légitime, elle peut sembler dévalorisante pour autrui, susciter l'envie et menacer les relations interpersonnelles en exacerbant l'esprit de compétition et la comparaison.

Et si la fierté, c'était tout simplement être conscient de la valeur qu'on a de soi ou qu'on nous attribue et de sa propre réussite ? Elle n'est pas forcément en rapport avec la réalité, mais avec l'évaluation qu'on en fait.

Pourquoi ce livre ?

Je suis thérapeute en shiatsu quantique et j'interviens également en entreprise, à l'hôpital et en milieu étudiant, en tant que formatrice et consultante dans les domaines liés à la gestion des émotions, au lâcher-prise, à la mémorisation et à l'apprentissage.

Mon quotidien est fait d'écoute et de bienveillance dans le cadre de l'accompagnement du changement humain.

Je reçois souvent des personnes en grande souffrance morale et/ou physique ayant une capacité extraordinaire à se dévaloriser, à mettre une partie de leur vie en échec juste parce qu'elles se trouvent « nulles ».

Elles passent leur temps à exprimer des souffrances profondément ancrées au fond d'elles-mêmes. Elles sont complètement perdues et incapables de refaire surface. Tout cela s'infiltré dans le corps par des voies souterraines et rejaillit dans le quotidien personnel et professionnel.

Rien que le fait de pousser la porte d'un cabinet et de demander de l'aide montre qu'elles possèdent une bonne dose de courage et de volonté pour aller mieux.

Je ne fais que mettre en lumière leurs extraordinaires capacités à évoluer en les guidant à déterminer leurs objectifs. Chacun passe par son propre chemin.

Cependant, j'ai constaté certains mécanismes récurrents, plus ou moins inconscients et automatiques, verbalisés de différentes façons :

- « Je ne réussis rien, je suis nul(le) ! »
- « Je n'ai que ce que je mérite. »
- « J'aimerais lui ressembler mais je n'ai aucune qualité ! »
- « Les autres sont plus intelligents que moi. »
- « Je suis un zéro, un moins que rien ! »
- « C'est normal que personne ne fasse attention à moi, je ne vaud rien. »
- « Je ne mérite pas (ceci, cela). »

Le côté pervers de ces affirmations, c'est qu'elles ne nécessitent aucun effort pour être intégrées, digérées et répétées à longueur de journée.

Ce livre a pour but de comprendre et de déprogrammer les blocages, non seulement sur le plan psychique (schémas mentaux limitants et émotions exacerbées), mais aussi sur le plan comportemental (habitudes de fonctionnement négatif) et sur le plan corporel (mémoires cellulaires), en agissant au niveau énergétique et physique.

Vous pourrez retrouver la partie de vous non limitée par les expériences de vie, l'éducation, la culture, la religion ou le transgénérationnel. Vous pourrez faire la différence entre « Je suis nul(le) » (identité) et « J'ai fait une erreur » (comportement). En voyant le meilleur en vous, plutôt que le pire, vous pourrez enfin être fier(ère) de vous.



Mes émotions

Mes comportements

Mon passé

Mon corps

Mon mental

Mes diktats

SEMAINE 1

Je suis observateur :
programmation

*« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots.
Surveille tes mots, ils deviennent des actions.
Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes.
Surveille tes habitudes, elles deviennent ton caractère.
Surveille ton caractère, il devient ton destin. »*

Gandhi

En tant qu'observateur, vous allez découvrir comment vous vous êtes programmé pour vous trouver nul (le masculin l'emportant sur le féminin dans la langue française, j'écris « nul » dans les pages qui suivent, mais il est bien entendu que cela vaut aussi pour vous, mesdames !).

Vous allez découvrir les mécanismes et la persistance de l'intoxication physique, émotionnelle, mentale : le poids du passé et des diktats, les poisons comportementaux, le mental-menteur.

Comprendre, c'est déjà changer, faire une pause, prendre du temps et donc arrêter de lutter. C'est consacrer ses forces à déterminer son objectif plutôt qu'à se battre contre quelque chose qui gagne depuis des années.

CHAPITRE 1

Le jour zéro

Pourquoi un jour zéro ?

Dans le contexte du livre, le zéro représente bien ce que nous pensons être : 0 égal nul.

Il cristallise le rien, le vide, le néant... le terrible 0/20 de notre enfance, les attaques verbales, « T'es un zéro ! », « Elle est nulle ton idée ! », « Retomber à zéro ». Le zéro concrétise dans notre éducation la non-performance, la sanction suprême.

Changeons de code et voyons-le comme le début de quelque chose de positif, de grand et d'immense.

- Mathématiquement, le 0 délimite les nombres positifs (+) des nombres négatifs (-). Il constitue donc le point de passage du moins vers le plus et du plus vers le moins. Mais comme choisir c'est renoncer, nous ne retiendrons que la première version.
- Il est la source, le commencement, le départ d'un nouveau cycle (0..., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,...0). Avec lui tout est possible puisque tout recommence. C'est le nombre du *reset*, il donne et redonne un élan vers un nouveau départ.
- Symboliquement, il est l'origine primitive de toute chose, il potentialise tout ce qui est en devenir, non encore actualisé. Il devient alors la marque du vide créateur (le fameux vide quantique où tout est potentiel et information).
- Il contient toute la force et l'énergie qui va se créer, un peu comme la graine de l'arbre qui porte en elle tout le potentiel de vie.
- Il a la particularité d'être proche de la forme du cercle ou d'en être un. Il représente alors la plénitude et l'accomplissement. Il devient un réservoir infini d'opportunités et de changements.

Grâce à un procédé très précis de cristallisation rapide, il a pu déterminer, selon l'apparence des cristaux, qu'elle enregistre toutes les informations de ce avec quoi elle entre en contact, que ce soit de la matière, des sons, des mots et même des pensées.

Concernant les mots, qu'ils soient écrits ou dits, quelle que soit la langue, la forme et la taille des cristaux restent pratiquement les mêmes pour un terme donné.

Il explique que ce n'est pas la vibration sonore de celui-ci qui laisse sa trace dans l'eau mais son « âme ». Les Japonais parlent de « l'âme du mot ». C'est sa signification profonde, ce à quoi il se rapporte, ce qu'il porte et toutes les réactions qu'il a engendrées, depuis qu'il existe, comme un archétype ou un égrégora dont l'influence touche une majorité de personnes à peu près de la même façon.

Je pensais bien maîtriser les messages forts à vous faire passer.

En réalité, j'ai été impactée de plein fouet par presque tous les concepts que je vous avais présentés comme étant des pivots pour parvenir à être fier de soi.

Avec le recul, il a été clair que les mots que j'avais sagement écrits, avaient chanté leur hymne personnel. Ils ont crié pour être entendus vraiment puis ils se sont mis à résonner en moi et à faire vibrer toutes mes cellules à leur fréquence à eux.

Mais bien sûr, au début, impossible de faire le rapprochement. Ce n'était qu'un hasard suivi d'un deuxième hasard puis d'un troisième... Je me suis retrouvée à vivre dans mes tripes, en accéléré, ce qui avait été « judicieusement » élaboré dans ma tête et écrit avec le bout de mes doigts, durant des mois.

Je me suis tout pris en pleine figure.

Au cœur de moi-même, j'ai été touchée par les « mots-lutins » du chapitre « Je change » venus me narguer, comme pour me signifier que je n'étais pas aussi connectée à ma Conscience que je le pensais. Tout y est passé, j'ai été en prise avec le discernement, la confiance, la différence entre faire et être mais aussi parfois, avec la culpabilité et la honte qui m'ont d'ailleurs poussée à redéfinir clairement leur différence, dans le chapitre sur les émotions. Il a fallu recontacter en urgence le lâcher-prise, l'acceptation, la transmutation, la patience et l'engagement pour recouvrer la sérénité.

J'ARRÊTE
DE ME TROUVER
NULL(E)!

Difficile ? Oui, mais quelle avancée fulgurante au niveau de mon développement personnel malgré et, en plus, de tout le travail sur moi que j'avais déjà fait auparavant.

Que s'est-il passé ?

Il est clair que l'élément déclencheur a été le fait de devoir parler de ma propre expérience du sentiment de nullité, dans le préambule.

Cela m'a-t-il permis d'évacuer encore davantage les vestiges d'un passé enfoui profondément, pour que la souffrance de mes blessures d'enfance remonte à la surface au lieu de se pétrifier peu à peu, m'empêchant d'évoluer ?

Est-ce parce que le mental avait pris le pouvoir durant cette année d'écriture, laissant moins de place aux émotions, aux ressentis et bloquant partiellement la connexion à ma Conscience, à mon âme ?

Est-ce pour me faire réaliser que le sens d'un mot ne correspond pas forcément à la signification qu'on lui attribue et que sa portée est bien plus grande qu'on ne peut l'imaginer ?

Sûrement un peu de tout ça et bien plus encore...

J'ai pris le parti de vous parler de cette expérience forte afin qu'à votre tour, vous puissiez comprendre qu'il est fondamental de vous connecter vraiment à votre Conscience pour évoluer et déployer vos ailes.

Vous allez suivre un parcours bien établi, avec des pistes, des outils et une méthode pour y parvenir.

Votre jour zéro : la veille du jour où tout ira mieux

Avant tout, je vous propose de faire confiance aux mots et aux notions que vous allez côtoyer dans ce livre : ils sauront vous parler, au plus profond de vous, au cœur de vos cellules, de vos neurones, en utilisant la voie vibratoire pour vous faire avancer, comme ils l'ont fait pour moi.

Laissez-vous porter en confiance, tout en restant vigilant pour rester en mouvement.

Ça sera comme un voyage à vélo électrique vers votre but : il faudra pédaler pour que l'assistance se déclenche.

Avant de partir pour ce « tour de soi en trois semaines », n'oubliez pas de consulter la check-list suivante pour ne rien oublier et voyager dans les meilleures conditions :

- Considérez qu'à partir de maintenant, même si vous ne savez pas encore quoi, quelque chose va changer.
- Faites confiance, *a priori*, aux techniques et aux exercices proposés. Ils sont issus des domaines scientifiques, thérapeutiques, du coaching et ont fait leurs preuves, mais gardez votre libre arbitre.
- Décidez, seulement après les avoir expérimentées le temps de la lecture du livre, si les techniques proposées vous conviennent et si vous allez les adopter.
- Lâchez prise durant les différents apprentissages, soyez curieux de tester, d'essayer. Soyez comme un enfant qui découvre le monde.
- Dans tout ce que vous ferez, il n'y aura pas d'échecs, seulement des expériences.
- L'ordre et la progression du livre sont importants. Je vous conseille de les suivre.
- Soyez fier de tous vos pas, petits et grands.
- Tout ce que vous faites pour vous, faites-le aussi pour tous ceux que vous aimez et appréciez.
- Le terme « fier » signifie : je suis à ma place dans ce monde, j'ai quelque chose à y apporter et je contribue à le faire avancer à mon niveau.



Mon rituel

1. Ma gratitude du jour

Aujourd'hui je remercie la vie pour :



.....

.....

.....

Du même auteur



La collection qui tient ses promesses !





Collection dirigée par ANNE GHESSQUIÈRE

J'ARRÊTE D'ÊTRE

BARBARA MEYER
ISABELLE NEVEUX

DÉBORDÉE !

21 jours
POUR CHANGER



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESSQUIÈRE

J'ARRÊTE

MARION KAPLAN

LA MALBOUFFE !

21 jours
POUR CHANGER



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GRESQUIERE

J'ARRÊTE DE PROCRASTINER !

DIANE
BALLONAD ROLLAND



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GRESQUIERE

J'ARRÊTE LE SUPERFLU !

JOANNE TATHAM



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

CHRISTINE LEWICKI
Illustrations de Margaux Motin

DE RÂLER!

L'INTÉGRALE



PLUS DE
200 000
EXEMPLAIRES
VENDUS

EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

MARLÈNE SCHIAPPA
CÉDRIC BRUGUIÈRE

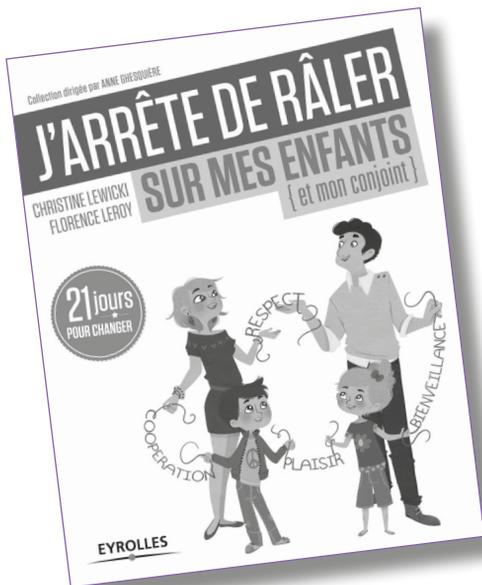
DE M'ÉPUISER!

Comment prévenir le burn-out

21 jours
POUR CHANGER



EYROLLES



Collection dirigée par ANNE GUESQUÈRE

J'ARRÊTE D'ÊTRE

CATHERINE
LEJEALLE

HYPERCONNECTÉ !

21 jours
POUR CHANGER

Réussissez votre détox digitale !



EYROLLES