

• PAR L'AUTEUR DU BEST-SELLER INTERNATIONAL •
GUÉRIS TES BLESSURES

Dr Nicole LePera
**PARS À TA
RENCONTRE**

LE MANUEL
DE DÉCOUVERTE
DE SOI

+ DE **50**
EXERCICES

LE DUC 

Nous sommes tous freinés par des habitudes et des schémas conditionnés, produits de notre passé, qui conduisent à des cycles de blocage, de souffrance et d'autodestruction. Mais grâce à de nouvelles habitudes saines, nous avons la capacité de réveiller notre conscience et de modifier nos comportements, afin d'accéder à la meilleure version de nous-mêmes.

En observant objectivement et avec compassion les schémas physiques, mentaux et émotionnels qui remplissent nos journées et créent notre moi actuel, nous pouvons voir plus clairement ce que nous ne souhaitons pas emporter dans notre futur.

LE JOURNAL DE BORD DE VOTRE MOI

En utilisant ce manuel et en étant témoin de vos habitudes par défaut – du sommeil au mouvement, en passant par l'alimentation, la réactivité émotionnelle et les croyances profondes – vous n'aurez plus jamais à vous demander : « Mais par où commencer ? »

Pars à ta rencontre est un guide révolutionnaire, un compagnon de voyage bienveillant et encourageant, et un chef-d'œuvre complet de compréhension de soi qui transformera radicalement votre travail intérieur et votre monde extérieur.

Diplômée de l'université de Cornell et de la New School for Social Research, **Nicole LePera** est une psychologue très populaire aux États-Unis, grâce à son utilisation des réseaux sociaux. Elle a créé le *SelfHealers Circle* et partage avec sa communauté grandissante des outils pour changer. Elle est l'auteure de *Guéris tes blessures*, paru aux Éditions Leduc.

ISBN : 979-10-285-3088-4



19,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com
LEDUC ↗

The background is an abstract, marbled pattern. It features organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and dark blue, interspersed with fine, shimmering gold or bronze particles. The overall effect is reminiscent of liquid art or marbled paper. The text is centered horizontally and vertically over this pattern.

PARS À TA RENCONTRE



DE LA MÊME AUTEURE

GUÉRIS TES BLESSURES



Dr Nicole LePera

PARS À TA RENCONTRE

LE MANUEL
DE DÉCOUVERTE DE SOI

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN PAR JULIE BLANC

LEDUC 

Ce livre contient des conseils et des informations en lien avec la santé. Il doit être utilisé pour compléter et non remplacer les recommandations de votre docteur ou de tout autre professionnel de santé. Avant de prendre part à n'importe quel programme ou traitement médical, et si vous savez ou pensez avoir des problèmes de santé, il est préférable de consulter, auparavant, votre médecin pour qu'il vous donne son avis. Nous avons tout mis en œuvre pour garantir l'exactitude des informations contenues dans cet ouvrage au moment de sa publication. L'éditeur et l'auteure se déchargent de toutes responsabilités dans le cas où la mise en application des méthodes proposées dans ce livre aurait des répercussions médicales.

Titre original : *How to Meet Your Self*

Copyright 2022[®] by JuniorTine Productions

Publié avec l'accord de Folio Literary Management, LLC.

Première publication aux États-Unis par Harper Wave,
une marque de HarperCollins Publishers, New York.

Relecture-correction : Agnès de Livron Duhamel

Design : Leah Carlson-Stanislav

Maquette : Olivier Frenot

Adaptation de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2024, Leduc Éditions

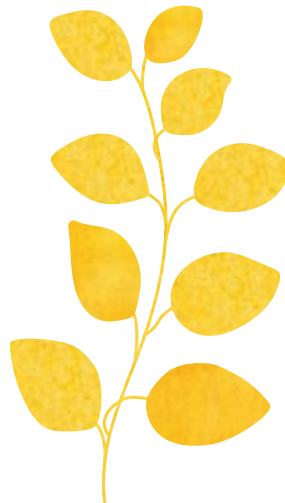
76, boulevard Pasteur

75015 Paris- France

ISBN : 979-10-285-3088-4

Ce travail est dédié à Jacob Weakland,
dont les sublimes conseils ont aidé à l'écriture
de ces pages, qui ont toutes été rédigées
dans les semaines et les mois
qui ont suivi son décès physique.

Jake, tu étais profondément aimé
et nous sentons encore aujourd'hui
ta présence.



SOMMAIRE

INTRODUCTION 10

SECTION UNE

COMMENT PARTIR À LA RENCONTRE DE VOTRE SOI

27

SECTION DEUX

À LA RENCONTRE DE VOTRE SOI HABITUEL

53

SECTION TROIS

À LA RENCONTRE DE VOTRE SOI ÉMOTIONNEL

101

SECTION QUATRE

À LA RENCONTRE DE VOTRE SOI AUTHENTIQUE

179

REMERCIEMENTS 248

APPENDICE 250



PARS À TA RENCONTRE

The image shows a dark, textured landscape, possibly a volcanic or mineral terrain, with a jagged horizon line. The foreground is filled with dark, granular material, and the background features several dark, rounded hills or mounds. The sky is bright and clear. The word "INTRODUCTION" is overlaid in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

INTRODUCTION

Bienvenue au commencement d'un voyage qui va changer votre vie et qui pourrait transformer ce qu'il y a de plus profond en vous. Si vous avez choisi ce livre, c'est pour une bonne raison. Peut-être avez-vous senti qu'il fallait que quelque chose change dans votre vie, et vous n'êtes pas le seul à avoir cette impression. Si vous êtes comme la majorité d'entre nous, il est probable que vous soyez bloqué en mode pilote automatique, reproduisant jour après jour les mêmes habitudes. Vous avez peut-être envie d'agir différemment, mais vous n'y parvenez pas, ou vous n'êtes pas certain de savoir par où commencer. La vérité est que l'essentiel de ce que vous êtes et de ce que vous entreprenez est déterminé par votre passé et non par les choix conscients que vous faites aujourd'hui. Ce livre va changer cela.

Lorsque vous découvrirez que vous vivez l'essentiel de votre vie en pilote automatique et que vous êtes capable de réveiller votre conscience, pour créer de nouvelles habitudes saines, certains changements vont permettre de vous redonner du pouvoir. En observant avec objectivité et compassion les schémas physiques, mentaux et émotionnels qui emplissent vos journées et façonnent celui que vous êtes aujourd'hui, vous parviendrez à voir avec plus de clarté ce que vous ne souhaitez pas emporter dans votre futur. Certaines personnes décrivent cette transformation comme un brusque *réveil* ou bien un *tournant*. Pour d'autres, cette prise de conscience se fait lentement et prend, au fil du temps, de plus en plus de sens. C'est en cela que ce voyage est si beau, selon les gens, il se déroulera et aura des significations différentes. Il vous sera propre. Pour certains lecteurs, c'est peut-être la première fois depuis des années, voire des décennies, qu'ils décident de tourner leur regard et leur attention vers eux-mêmes. Ce choix aura des conséquences profondes sur leur vie.

Je n'ai encore jamais rencontré d'humains qui soient totalement conscients des schémas qui les empêchent d'avancer. Nous refusons tous de voir certaines de nos facettes que nous ne souhaitons pas, ou ne sommes pas prêts à affronter. Parfois, nous sommes tellement focalisés sur un *problème* spécifique, que nous ne nous rendons pas compte des différents rôles que nous jouons dans la perpétuation de ces difficultés. C'est uniquement en comprenant vos habitudes que vous serez capable de les changer pour faire de la place à une vie dont vous aurez choisi l'objectif, à de la compassion et de l'épanouissement. J'ai conçu ce cahier d'exercices pour qu'il vous serve de guide, qu'il vous montre un chemin dégagé vers la vérité de celui que vous êtes *véritablement*.

Dans mon premier livre, *Guéris tes blessures*, j'ai partagé mon manifeste sur la manière de comprendre et de guérir les schémas dysfonctionnels qui nous empêchent d'être à la hauteur de notre potentiel maximal. J'y ai abordé les sujets du « reparentage », des liens traumatiques, de la régulation du système nerveux et de l'enfant intérieur. J'ai eu des retours de milliers de lecteurs qui avaient tous en commun soif de plus d'informations. Ils étaient nombreux à vouloir aller plus loin, en apprendre davantage sur eux-mêmes et développer des outils pour parvenir à poursuivre leur exploration et leur développement. Beaucoup d'entre eux recherchaient des conseils pour véritablement *mettre en pratique* l'observation de soi, pour les aider à identifier les différentes habitudes inconscientes qui les empêchaient d'avancer. Après tout, avant de pouvoir changer nos schémas dysfonctionnels, nous devons tout d'abord avoir conscience de leur existence. Cet ouvrage est donc la réponse à ces requêtes, il se compose d'exercices qui vous fourniront une boîte à outils complète pour observer et reprendre pleinement contact avec votre Soi authentique.

Tout en faisant *le travail* et en mettant en pratique les méthodes de ce cahier d'exercices, vous commencerez à prendre conscience des diverses habitudes que vous répétez depuis votre enfance. Nos toutes premières expériences sont gravées au plus profond de nous, et ce sont elles qu'inconsciemment, nous reproduisons en grandissant. Si, lorsque vous étiez enfant, vous ne vous sentiez pas en sécurité avec ceux qui prenaient soin de vous ou bien si ceux-ci ne répondaient pas constamment à vos besoins, alors une fois adulte il est probable que vous soyez coincé dans des cycles douloureux. Le voyage que vous vous apprêtez à faire grâce à ce cahier d'exercices va vous permettre de vous observer selon un point de vue nouveau, il va débloquent les portes de la conscience de soi qui vous fera découvrir une nouvelle manière de vivre. Grâce aux diverses mises en pratique, vous pourrez vous observer complètement, sans jugement, et vous libérer des schémas qui composent votre vie et vous freinent ou vous empêchent d'avancer.

Je sais tout du sentiment de blocage. Il y a quelques années, j'étais thérapeute et j'étais épuisée, à bout de souffle et insatisfaite. Je vivais en mode survie, ma santé physique et émotionnelle était en souffrance. Je me réveillais le lundi matin, me traînais hors du lit, puis jusqu'au travail, je restais ainsi à la dérive, sans réfléchir, pendant toute la semaine, sur pilote automatique. Ce faisant, j'ai constamment négligé mes propres besoins, tandis que je travaillais sans relâche pour essayer de *faire plaisir* aux autres, m'inquiétant sans cesse de ce qu'ils allaient penser ou attendre de moi. Ironiquement, j'étais aussi coincée et dépassée que les patients avec lesquels je travaillais au quotidien.

C'est uniquement après avoir eu des ennuis de santé (problèmes de mémoire, troubles terribles de la digestion et de petits évanouissements) que j'ai été contrainte *d'ouvrir les yeux* sur la vie telle que je la connaissais. Pour la toute première fois de mon existence, je me suis donné la priorité et j'ai commencé mon propre parcours de guérison. Tandis que jour après jour, je prenais soin de moi et de mes besoins, ma vie s'est totalement transformée. J'ai eu le sentiment d'avoir un but dans l'existence, je faisais attention à mon corps et je parvenais enfin à traiter les traumatismes, ainsi que les blessures de mon passé, que j'avais toujours refusé de voir.

Très vite, je me suis mise à enseigner aux autres comment faire la même chose et une communauté mondiale de *SelfHealers*¹ s'est formée. Au fil des ans, des millions de personnes issues du monde entier et de tous les horizons ont rejoint ce mouvement, source d'un nouveau pouvoir. Il y a en chaque être humain des habitudes qui les emprisonnent dans des cycles de détresse, de souffrance et d'autodestruction. Mais nous sommes aussi tous capables d'être tous les jours présents, de laisser tomber ces habitudes qui ne sont plus utiles, afin de devenir la meilleure version de nous-mêmes. Nous avons tous la faculté d'avoir suffisamment confiance en nous pour mettre un terme à des relations qui ne fonctionnent pas et pour trouver un amour sûr. Nous pouvons tous transmuter nos traumatismes et commencer à mener une vie pleine de sens. Vous serez donc tous en mesure de ressentir de la confiance et de la force, quand vous construirez une vie selon vos propres termes et de manière consciente.

Je serai votre guide tout au long de ce voyage, c'est pourquoi je me dois d'être totalement transparente : celui-ci ne sera pas facile. Vous allez voir des parties de vous-même qui ont été blessées, trahies et abandon-

1 Traduction : « se guérir soi-même ». (N.d.T.)

nées. Il est possible que de nombreuses émotions remontent à la surface, et que certaines vous submergent sans crier gare. Si vous êtes novices avec le travail intérieur, il est probable que vous n'ayez jamais songé ou bien discuté avec vos amis ou votre famille de certains des concepts abordés dans ce livre. Ce n'est pas grave. Nous avons tous dû commencer un jour et nous avons déjà tous eu des doutes et ressenti de la peur, vous n'êtes donc pas seul. Afin de transformer votre vie, vous devez être à l'aise avec l'idée de sortir, en douceur, de votre zone de confort, c'est-à-dire de ce qui est familier. Au cours de ce voyage, vous allez ainsi découvrir que ce qui est habituel n'est pas toujours en adéquation avec ce qu'il y a de mieux pour vous. Plus vous parviendrez à vous prouver qu'il n'est pas dangereux de quitter cette zone (*familière*), plus vous vous ouvrirez à la progression et à l'évolution qui sont constamment à votre portée dans chaque nouveau moment.

J'ai conçu ce livre pour que vous soyez totalement autonome ; vous pouvez vous en servir à votre propre rythme et faire les exercices uniquement en fonction de votre ressenti. Si vous avez besoin de faire une pause, faites-la. Il n'y a aucune *bonne* ou *mauvaise* manière d'entreprendre ce travail. Je vous encourage à apporter ces exercices lors de vos rendez-vous, si vous suivez une thérapie, à les partager avec des amis ou à les faire avec un partenaire qui souhaiterait commencer son propre voyage. Il est important que vous ayez le sentiment de pouvoir entièrement décider ce qu'il y a de mieux pour vous – il est essentiel que vous retrouviez votre capacité à choisir.

Je pense qu'un nouveau paradigme est en train de voir le jour dans le domaine de la santé mentale, un modèle qui garantirait qu'intrinsèquement, nous sommes tous sains d'esprit. La vérité est que vous êtes résilients, capables et que vous possédez un potentiel sans limites. Grâce à ce travail, vous allez pouvoir devenir des participants actifs et cela vous permettra d'accéder à ces capacités. J'ai posé les fondations dans ces pages, mais c'est vous qui serez l'architecte de votre futur, même si pour le moment il vous est difficile de l'imaginer. Ce n'est pas grave si vous ne parvenez pas à distinguer les détails, tout ce dont vous avez besoin pour l'instant, c'est de savoir que vous pouvez changer. Le reste viendra avec du temps et de la pratique. Des milliers de gens de tous les horizons ont procédé à des transformations profondes grâce aux outils de base qui sont présentés dans ce livre. À présent, vous le pouvez aussi.

MAINTENANT, PRENEZ UNE PROFONDE INSPIRATION ET COMMENCEZ.

COMMENT SE LANCER

COMMENCEZ PAR L'EXERCICE DE RECHERCHE DES INTENTIONS DE LA PAGE 22

Cet exercice donnera le ton à votre voyage. Il est important que vous preniez le temps de le faire.

PRENDRE DU TEMPS

Le temps que vous passerez sur le cahier d'exercices sera différent pour tout le monde. Nous avons tous des vies bien remplies avec de nombreuses obligations et priorités qui ne nous aident pas à prendre du temps nous. Tout ce dont vous aurez besoin, c'est de 10 à 15 minutes par jour pour vous entraîner. Il faut que ces pratiques deviennent des rituels de tous vos matins au réveil, ou tous vos soirs au coucher. Vous pouvez également mettre un rappel sur votre téléphone ou bien trouver un ami qui vous aidera à tenir vos engagements.

SOYEZ CRÉATIF

Vous pouvez prendre plusieurs stylos ou feutres de couleurs différentes pour faire vos exercices. Vous pouvez même choisir un carnet qui vous servira uniquement à faire ce travail, pour que vous puissiez vous l'approprier. Procédez comme cela vous convient le mieux.

AMÉNAGEZ UN LIEU SÛR POUR UTILISER CE CAHIER D'EXERCICES

Un lieu sûr est un endroit où vous vous sentez totalement à l'aise, en paix et ouvert à de nouvelles idées. Vous pouvez aménager cet espace dans votre chambre, créer un petit recoin dans votre maison ou dehors en pleine nature. Dans l'idéal, cet endroit devra être un lieu où votre intimité sera totale et où vous ne serez pas interrompu. Vous pouvez y ajouter tout ce qui pourra le rendre plus douillet : allumez une bougie par exemple ou prenez une couverture toute douce dans laquelle vous vous enroulerez. Certains choisiront peut-être d'écouter de la musique relaxante ou de prendre leur animal de compagnie avec eux. Prenez le temps pour que ce lieu devienne totalement le vôtre.

ÉLABOREZ VOTRE SYSTÈME D'ASSISTANCE INTERNE PERSONNEL

Pour bâtir les bases d'une assistance pour votre voyage, vous allez devoir identifier tout ce qui pourra vous aider à vous sentir en sécurité tout au long de celui-ci. Aucun d'entre nous n'est capable de contrôler le monde qui l'entoure, vous devez donc créer un espace à l'intérieur de vous qui permettra de réagir sagement au reste de l'univers. J'aime imaginer que notre système d'assistance interne est une sorte de boîte à outils à laquelle nous pouvons accéder à tout moment, notamment pour nous aider à surmonter les émotions difficiles ou stressantes.

Voici quelques exemples d'utilisation de l'assistance interne.

- Vous vous sentez extrêmement anxieux, mais êtes incapable de savoir pourquoi. Vous décidez de faire une courte et rapide promenade dans le quartier. Lorsque vous rentrez chez vous, vous vous apercevez que vos émotions et vos pensées ont changé et que vous êtes un peu plus apaisé.
- Vous vous réveillez et vous vous sentez triste, vous n'arrivez pas à trouver de motivation pour réaliser l'une des tâches qui se trouvent sur votre liste des choses à faire. Vous vous asseyez sur votre lit et décidez que vous allez pratiquer une technique de respiration pendant cinq minutes. Vous vous rendez ensuite compte que vous vous sentez moins contrarié et vous parvenez à terminer une corvée que vous repoussiez depuis longtemps.
- Après une conversation intense avec votre partenaire, vous êtes bouleversé et vous sentez de la colère monter en vous. Vous faites un simple exercice d'ancrage : en prenant conscience des différentes couleurs de la pièce et de la façon dont le sol soutient votre corps. Après quoi, vous vous apercevez que vous avez rompu le cycle des pensées intrusives et que vous vous sentez un petit peu moins agité. Vous prenez ensuite votre journal pour y noter certains de vos sentiments afin de vous aider à finir de traiter le reste de vos émotions.
- Toute la journée, vous ne vous êtes pas senti bien. Vous réalisez que vous avez passé votre temps à vous critiquer et à vous juger. Lorsque la nuit tombe, vous décidez de vous coucher plus tôt. Au fil du temps, vous vous apercevez que vous avez eu tendance à vous sentir ainsi chaque fois que vous aviez besoin de dormir, alors vous vous accordez le temps de repos dont vous avez besoin pour démarrer une nouvelle journée le lendemain.

FAIRE NAÎTRE UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Le sentiment de sécurité fait partie intégrante de ce voyage de guérison et de découverte de soi. Utiliser les outils ci-dessous vous aidera à construire les bases d'un sentiment de sécurité intérieure auquel vous aurez accès à tout moment. Lorsque des circonstances présentes ou bien des traumatismes qui vivent encore dans notre corps nous donnent une impression de danger, nous sommes incapables d'entendre les tintements de notre Soi authentique. En ayant un accès régulier à ce lieu sûr intérieur, vous reprendrez contact avec ce qu'il y a de plus profond en vous. Souvenez-vous, il est non seulement normal de faire des pauses, mais également important. Plus vous vous exercerez, plus vous serez à l'aise avec les diverses sensations désagréables qui vont sans doute apparaître au cours de ce travail.



Utilisez votre respiration pour faire naître un sentiment de sécurité

Apprendre à utiliser votre respiration est une manière puissante de réguler votre système nerveux. Lorsque vous êtes stressé, celle-ci devient superficielle et rapide. Vous vous rendez peut-être parfois compte que vous retenez votre souffle ou que vous serrez les dents. Ces changements physiologiques envoient à votre corps un message indiquant que vous n'êtes pas en sécurité et qu'il est temps de vous préparer à une menace. En apprenant à modifier intentionnellement la manière dont vous respirez, vous pouvez informer votre corps que tout va bien. Voici quelques-uns de mes exercices de respiration préférés. Vous pouvez tous les essayer, ou uniquement ceux qui vous attirent :

La respiration pour retrouver l'équilibre

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable où vous pourrez vous détendre en toute sécurité pendant les quelques prochaines minutes.
- Commencez par inspirer lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à cinq, détendez vos mâchoires, vos épaules et tout autre muscle que vous sentez crispés.
- Expirez lentement par le nez en comptant une nouvelle fois jusqu'à cinq, tout en sentant que votre corps continue à se détendre.
- Répétez ce schéma d'inspiration et d'expiration pendant une à deux minutes.

- Sondez votre corps et notez si des changements se sont produits dans votre stress ou vos tensions.

La respiration ventrale profonde

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable où vous pourrez vous détendre en toute sécurité pendant les quelques prochaines minutes.
- Placez une ou deux mains sur votre ventre et inspirez doucement et profondément par le nez, sentez l'air qui fait gonfler votre abdomen, puis détendez vos mâchoires, vos épaules et tout autre muscle que vous sentez crispés.
- Expirez lentement par le nez, vous sentez l'air quitter votre corps et votre abdomen se dégonfle.
- Répétez ce schéma d'inspiration et d'expiration pendant une à deux minutes.
- Sondez votre corps et notez si des changements se sont produits dans votre stress ou vos tensions.

La respiration de la paille

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable où vous pourrez vous détendre en toute sécurité pendant les quelques prochaines minutes.
- Inspirez lentement et profondément par le nez, puis détendez vos mâchoires, vos épaules et tout autre muscle que vous sentez crispés.
- Mettez votre bouche en cul-de-poule et expirez comme si vous souffliez doucement l'air à travers une paille imaginaire.
- Continuez à respirer lentement et profondément pendant une à deux minutes, toujours à travers une paille imaginaire.
- Sondez votre corps et notez si des changements se sont produits dans votre stress ou vos tensions.

La respiration 4-7-8

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable où vous pourrez vous détendre en toute sécurité pendant les quelques prochaines minutes.
- Inspirez lentement et profondément par le nez pendant quatre secondes, retenez votre respiration pendant sept secondes, puis expirez pendant huit secondes, détendez vos mâchoires, vos épaules et tout autre muscle que vous sentez crispés.
- Répétez ce schéma de respiration 4-7-8 pendant une à deux minutes.
- Sondez votre corps et notez si des changements se sont produits dans votre stress ou vos tensions.

La respiration carrée

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable où vous pourrez vous détendre en toute sécurité pendant les quelques prochaines minutes.
- Inspirez lentement et profondément par le nez pendant quatre secondes, retenez votre respiration pendant quatre secondes, puis expirez pendant quatre secondes. Attendez quatre autres secondes avant de prendre l'inspiration suivante.
- Répétez ce schéma de respiration carrée pendant une à deux minutes.
- Sondez votre corps et notez si des changements se sont produits dans votre stress ou vos tensions.

La respiration alternée

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable où vous pourrez vous détendre en toute sécurité pendant les quelques prochaines minutes.
- Avec le pouce droit, appuyez doucement sur la narine droite, puis inspirez lentement et profondément par la narine gauche. Appuyez ensuite sur la narine gauche avec l'index droit et relevez le pouce, expirez lentement par la narine droite.
- Avec la narine droite ouverte, inspirez lentement et profondément, puis refermez-la avec le pouce droit, expirez ensuite lentement par la narine gauche.
- Lorsque votre expiration est terminée, inspirez par la gauche et recommencez ce cycle. Répétez ce schéma de respiration alternée pendant une à deux minutes.
- Sondez votre corps et notez si des changements se sont produits dans votre stress ou vos tensions.

Sondez vos sens

En plus de la régulation de votre respiration, vous pouvez puiser dans vos sens pour vous sentir en sécurité dans votre corps. Cela vous aidera à mieux concentrer votre attention sur l'instant présent, à apaiser la réponse de votre corps au stress en permettant de vous sentir ancré et en sécurité.

Prenez un instant pour reprendre contact avec votre environnement sensoriel en vous posant les questions suivantes :

**Qu'est-ce que j'entends ? Qu'est-ce que je vois ? Quel goût ai-je dans la bouche ?
 Qu'est-ce que je ressens lorsque je touche mon corps ou ma peau ?
 Quelle odeur m'entoure ?**

CRÉEZ UNE *Expérience* SENSORIELLE

L'utilisation de vos sens va vous aider à vous ancrer ou à détourner votre attention de vos réflexions vers ce qu'il est en train de se produire dans votre corps ou autour de vous. Ceci peut être extrêmement utile lorsque vos pensées sont source de stress ou de surcharge émotionnelle.

Utilisez la liste ci-dessous et choisissez une activité pour pratiquer cet exercice d'ancrage sensoriel. Après avoir passé quelques instants à reprendre contact avec vos sens, sondez à l'intérieur de vous pour voir comment votre corps se sent.

Allumez une bougie et observez simplement sa flamme pendant quelques instants.

Brûlez de l'encens et sentez son arôme pendant quelques instants.

Prenez un morceau d'orange ou d'un autre fruit juteux, mordez lentement dans sa chair et prenez le temps de goûter son jus pendant quelques instants.

Trouvez votre animal de compagnie ou votre couverture préférée et passez votre main sur sa douce fourrure pendant quelques instants.

Mettez votre musique préférée et écoutez sa mélodie pendant quelques instants.



Trouvez votre ancrage

Entrer en contact avec la nature est une manière puissante d'apaiser un corps stressé. Lorsque vous passez quelques instants à vous reconnecter à la terre qui est en dessous de vous, à la vue et aux sons de la nature qui vous entoure, ou au soleil qui est au-dessus de votre tête, vos hormones du stress diminuent véritablement, ce qui vous aide à vous sentir un peu plus en sécurité.

Reprendre contact avec la Terre

- Tournez votre attention vers vos pieds et remarquez comment leurs talons et leurs plantes touchent le sol. Retirez vos chaussures (*si possible*) pour ressentir encore mieux le contact avec la terre. Profitez simplement de sentir le sol en dessous de vous pendant deux à cinq minutes.
- Entourez-vous de nature en vous asseyant dans un jardin, dans le parc de votre quartier ou bien en rendant visite à vos plantes et appréciez pleinement la nature qui vous entoure pendant deux à cinq minutes.
- Mettez-vous au soleil et focalisez votre attention sur la sensation de chaleur sur votre peau.

La nature guérit

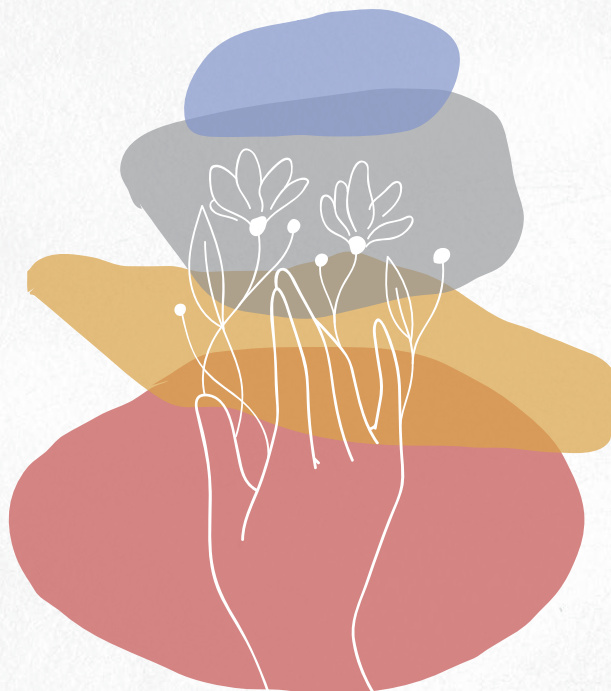
Les recherches montrent régulièrement qu'être entouré par la nature pendant seulement vingt minutes peut faire diminuer les hormones du stress. Même rester au soleil quelques minutes aide à augmenter le taux de sérotonine et de dopamine, des substances qui jouent un rôle dans notre sentiment de bien-être.

Trouvez le parc ou le sentier de randonnée le plus proche, même un coin dans votre jardin, ou asseyez-vous à l'extérieur la prochaine fois qu'il fait soleil et remarquez les effets de ce temps passé dehors.



Visualisez le sentiment de sécurité et de détente

Asseyez-vous, ou bien allongez-vous, dans un lieu confortable où vous pouvez vous détendre en toute sécurité et sans être interrompu. Fermez vos yeux (si vous êtes suffisamment en confiance) et concentrez-vous sur votre respiration. Commencez par visualiser une lumière blanche et éclatante autour de votre cœur. Tout en continuant à respirer profondément, imaginez que cette lueur devient plus forte, que votre cœur s'attendrit et s'ouvre en même temps. Tandis que vous vous sentez plus détendu, représentez-vous cette lumière en train de remplir la totalité de l'espace de votre poitrine, puis dites-vous, à voix haute ou bien pour vous-même : « *Mon cœur est en sécurité. Je suis en sécurité. Je suis ouvert et libre.* »



DÉFINISSEZ VOS INTENTIONS



À présent que vous possédez une gamme d'outils pour vous aider à trouver la sécurité, ce serait une bonne chose que vous commenciez à mettre ces exercices en pratique aussi régulièrement que possible. Le développement de ressources intérieures plus solides vous aidera à poursuivre la construction des fondations de la sécurité dont vous avez besoin pour entreprendre votre voyage vers votre Soi authentique.

Afin que le chemin que vous devez suivre apparaisse, vous devez à présent avoir une vision claire de la direction que vous souhaitez prendre. Pour ce faire, vous allez devoir définir vos intentions. Auparavant, il est nécessaire de comprendre ce qu'est une intention. Il s'agit d'un but ou d'un objectif que vous avez choisi de vivre. C'est un éveil à votre état de conscience et aux réflexions, qui nous permet de devenir un participant actif de l'influence que vous avez sur votre vie. Dans l'exercice suivant, sur la définition de vos intentions, le but ou l'objectif que vous choisissez de suivre est l'incarnation de la meilleure version future de vous-même – votre Soi authentique.

Pour le devenir et vivre l'existence que vous souhaitez, vous devez commencer par explorer *qui est* cette personne et à *quoi* ressemble la vie que *vous* désirez. Il est conseillé de prendre le temps d'imaginer ce que cela vous *ferait d'être* cette personne. Plus votre vision et votre dessein seront détaillés, plus le résultat sera puissant. Avoir des intentions signifie agir de manière cohérente, et les activités qui sont proposées tout au long de ce cahier d'exercices vont vous aider à déterminer quelle forme cela prendra pour vous.

Les intentions sont uniques à chacun, parce que nous avons tous une essence et un but ici-bas qui nous est propre. Tel est votre travail : faire apparaître votre essence et votre but authentique ; or c'est la poursuite de cet objectif qui va permettre à ce nouveau Soi de voir le jour.

Tout au long de ce voyage, vous vous apercevrez que vous vous concentrez essentiellement sur vous-même. C'est uniquement sur vous et votre manière d'être, que vous pouvez faire des changements, et personne d'autre. Bien que vous soyez nombreux à vouloir modifier ou améliorer une relation, ou à souhaiter vous sentir autrement en présence d'une personne ou d'un contexte, le travail commence toujours par vous. Dès l'instant où vous agirez autrement, il en ira de même avec vos relations et ce qui vous entoure. En vous changeant, vous changez le monde.

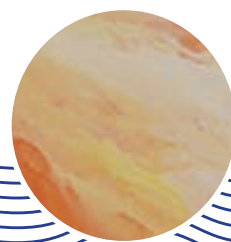
Quelques remarques :

- Même si cela est fréquent, les exercices suivants ne servent pas à critiquer ou à juger votre environnement et celui que vous êtes aujourd'hui. Il s'agit uniquement d'un moment pour fermer vos yeux et imaginer à quoi cela pourrait ressembler et ce que vous pourriez ressentir si vous *étiez* véritablement cette meilleure version de vous-même ; si vous viviez cette vie, si vous vous trouviez dans ce contexte.

- Il peut être difficile de convoquer dans votre esprit les détails de cette version souhaitée, il est même possible qu'ils évoluent. Ce n'est pas grave ! C'est tout à fait normal. À la place, vous pouvez (et vous devriez) toujours vous concentrer sur ce que vous *ressentez* dans votre corps lorsque vous imaginez votre version future.

Commençons :

1. Trouvez un lieu où vous pouvez prendre quelques instants pour vous asseoir ou vous allonger confortablement et en toute sécurité, sans être dérangé ; si vous êtes suffisamment en confiance, fermez vos yeux.
2. Prenez le temps de visualiser, avec autant de détails que possible, l'avenir que vous souhaitez avoir. Imaginez ce que cela ferait de vivre cette existence. Que faites-vous, où êtes-vous, que ressentez-vous, avec qui êtes-vous ? Servez-vous des conseils qui se trouvent dans les pages suivantes pour vous aider à faire naître dans votre esprit les détails de cette vision. Entraînez-vous à vous concentrer sur ce que ressent votre corps lorsque vous incarnez mentalement et émotionnellement cette vie future.
3. Écrivez les détails. Il n'existe ici aucune bonne ou mauvaise réponse. Vous êtes simplement en train d'imaginer et de laisser libre cours à votre créativité. Pendant que vous vous posez ces questions, n'oubliez pas d'être à l'écoute de votre corps et de ce que vous ressentez physiquement. Par exemple : entraînez-vous à incarner un sentiment d'énergie, de légèreté ou bien à entrer doucement à l'intérieur de votre corps.



LORSQUE VOUS IMAGINEZ VOTRE SOI FUTUR...

Que ressentez-vous ?

.....
.....
.....

Que faites-vous ?

.....
.....
.....

Que pensez-vous ?

.....
.....
.....

Avec qui passez-vous du temps ?

.....
.....
.....

Où et avec qui est-ce que vous vivez ?

.....
.....
.....

Quelle est la chose dont vous êtes le plus fier ?

.....
.....
.....

Quel est votre « métier » ou bien que faites-vous pour subvenir financièrement à vos besoins ?

.....
.....
.....

Comment vous sentez-vous au sein de vos relations (avec votre partenaire amoureux, vos amis, vos collaborateurs professionnels, etc.) ?

.....
.....
.....

Quelle est votre routine pour prendre soin de vous ?

.....
.....
.....

Comment se passent vos journées types (matins, après-midis et soirées) ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Félicitations ! Vous venez de faire le premier pas pour rencontrer et devenir celui que vous êtes censé être, votre Soi authentique. La raison pour laquelle vous êtes capable de visualiser cette version, est parce qu'elle est déjà en vous. Cela va être un voyage beau et instructif pour reprendre contact avec cette part de vous qui est la plus profonde.

À présent, poursuivons le voyage.