



Alléger sa vie



**Qu'est ce qui
vous rend lourd ?**

Qu'est-ce qui vous rend lourd ? Un peu tout, me direz-vous... Parfois, vous avez le sentiment que c'est votre journée tout entière qui se déplace à la manière d'un éléphant. Vous rêvez de légèreté ?

Faites le test afin d'y voir plus clair. Vous pourrez ensuite lancer votre premier mois de défi : celui de votre choix.

1. Vous entrez dans un restaurant :

- a. Vous regrettez déjà cette sortie : restau = calories = ballonnements.
- b. Vous n'aimez pas traverser la salle bondée pour atteindre votre table.
- c. Vous jetez un regard anxieux sur la carte : à cinq personnes, la note va être salée.

2. En vacances, au bord de la piscine, avec vos amis :

- a. Vous lâchez rarement le paréo. Pas top sur vous, le deux-pièces, surtout à côté de votre amie Sylvie.
- b. Vous enviez les enfants qui plongent à tout-va sans penser à leur brushing.
- c. Vous vous posez un moment mais pas trop longtemps : il y a le repas à préparer.

3. Lorsque vous étiez à l'école, ce qui vous angoissait le plus, c'était :

- a. Les deux heures de sport avec tous les autres qui se moquaient de vous quand vous deviez escalader la corde à nœud.
- b. Le fait de passer seul au tableau avec tous les regards de la classe fixés sur vous.
- c. L'oubli d'un livre ou d'un devoir et le risque de se faire punir.

4. Lorsque vous faites vos courses dans un supermarché, ce qui vous stresse le plus c'est :

- a. Le rayon friandises, difficile de résister.
- b. Les files d'attente à la caisse.
- c. Le poids du caddie, la longueur des rayons, la tonne de marchandises à transporter jusque chez vous.

5. Vous étouffez parce que :

- a. Vous ne supportez pas la chaleur.
- b. Vous ne supportez pas la foule.
- c. Vous ne supportez pas le désordre.

6. Vous devez déménager dans une semaine :

- a. Vous savez déjà que votre dos va en pâtir.
- b. Vous vous demandez comment vont être vos nouveaux voisins.
- c. Vous soupirez à l'idée de devoir faire et défaire tous ces cartons.

7. Pour vous, avoir des enfants, c'est chouette :

- a. Sauf après la grossesse, quand on s'aperçoit qu'il faut dire adieu à son ventre plat d'avant ces neuf mois.
- b. Sauf quand votre belle-mère vous explique comment il faut les élever.
- c. Sauf quand il faut remplir le coffre de la voiture pour partir en vacances.

8. Pour vous, le jardin idéal, ce serait :

- a. Un parc en face de chez vous pour pouvoir aller courir tous les matins.
- b. Un petit coin de verdure intime et sans vis-à-vis.
- c. Un lieu bien à vous dont vous seriez l'unique propriétaire.

9. Si on vous offrait des vacances de rêve, ce serait :

- a. Une thalasso au Club Med.
- b. Une semaine sur une île déserte.
- c. Une semaine à l'hôtel, n'importe où, mais sans cuisine ni ménage à faire.

10. Si demain vous gagnez au loto, votre première action, ce sera :

- a. De vous offrir les services d'un coach à plein temps, pour vous faire du bien.
- b. De dire merde à votre boss.
- c. D'offrir une maison à chacun de vos enfants et ensuite bye bye ! Vous partez en vacances.

Vous avez une majorité de « a » : un poids sur vos épaules

Vous souhaiteriez avant tout vous sentir plus léger physiquement : même si votre entourage vous aime comme vous êtes, vous aimeriez avant tout perdre du poids et vous sentir aussi gracieuse qu'Audrey Hepburn en toutes circonstances. Pourtant, certaines personnes vivent avec les mêmes rondeurs que vous et les assument parfaitement. Votre partenaire les adore sans doute. Mais vous, vous avez la sensation que cette lourdeur pèse sur votre vie et qu'il s'agit bien plus que de simples kilos à perdre.

Alors, lorsque vous aurez achevé les défis des deux premiers mois qui concernent votre rapport au corps et à la nourriture, relisez ce test et demandez-vous à nouveau ce qui pèse au fond de vous. Votre entourage ? Les factures impayées ? Les fuites d'eau dans la maison ? Ou le regard de votre collègue sur votre décolleté ?

Vous avez une majorité de « b » : un poids autour de vous

Au quotidien, votre pensée est comme une balance qui pencherait toujours du même côté : du côté de celui des autres. Quoi que vous fassiez, quelles que soient vos décisions, elles sont très souvent régies par ces petites phrases inconscientes : « oui, mais que va penser untel », « oui mais que diront les autres ».

Votre défi va donc être avant tout de vous libérer du regard des autres et de prendre confiance en vous. En changeant d'attitude au quotidien, vous allez très vite vous apercevoir qu'en réalité les autres n'ont pas les yeux rivés sur vous... Vos croyances, quant à elles, ont la vie dure mais on peut leur tordre le cou : tel est votre défi.

Vous avez une majorité de « c » : un poids dans votre tête

C'est comme un agacement permanent qui ne vous quitte plus : vous voudriez, ne serait-ce qu'une journée, vous retrouver seul dans un lieu où vous n'avez rien à faire, rien à penser, aucun téléphone à décrocher, aucun objet à ranger, aucune casserole à faire chauffer, aucun ami à réconforter. Bref, vous avez simplement envie de dire stop et vous enviez parfois ces gens qui font le tour du monde avec un simple sac à dos. Comme il est loin, le temps où vous étiez libre comme l'air ! D'ailleurs, l'avez-vous déjà été ?

Sans aller jusqu'à annoncer à vos proches que vous plaquez tout pour faire l'ascension de l'Himalaya, vous pouvez adopter un nouveau regard sur votre vie qui va vous permettre de lâcher prise. En gros, ce ne sont pas les autres qui changent, ni le décor, mais c'est vous : foncez sur les défis « poids des responsabilités » et « poids des possessions », vous m'en direz des nouvelles !

Vous avez eu envie de tout cocher ?

Vous ne savez même pas par quel bout commencer, car vous avez le sentiment que vous correspondez à chacun des profils. En gros, vous vous sentez lourd, tout court, avachi sur ce canapé avec tout ce désordre autour de vous et ce téléphone qui n'arrête pas de sonner.

Les autres ? La maison ? La cellulite ? Par quoi commencer ? Commençons par s'aimer, s'écouter, se chouchouter. Alors foncez sur le premier défi et écoutez votre instinct. C'est un peu comme si vous défaisiez lentement les nœuds d'une pelote de laine. Chaque défi un à un, pas à pas.

Un moine bouddhiste vous conseillerait un petit jeûne, afin de mettre votre corps au repos. Le ménage en soi. Sans aller jusque-là, commencez par manger mieux et puis attaquez-vous ensuite à vos peurs, à votre confiance qui est en vrac... On y va ? Ça va vous faire un bien fou !

Yess...
J'ai maigri !



Alléger le poids du corps

LES SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS



FRUITS & LÉGUMES
(Glucose, fructose
Saccharose)

**ALIMENTS À BASE
DE FRUITS, LÉGUMES**
(Glucose, fructose
Saccharose)



PRODUITS LAITIERS
(Lactose, glucose,
Galactose)



MIEL
(Glucose, fructose
Saccharose)



JUS DE FRUITS
(Glucose, fructose
Saccharose)

Alléger les sucres

- ✓ Traquez le sucre et vous trouverez la gras. Fuyez le gras et vous éviterez le sucre
- ✓ Evitez les produits industriels cuisinés, ils sont mauvais pour la santé
- ✓ Levez le pied sur LES sucres le **saccharose** [le sucre de table], le **fructose** [non assimilé par le foie il se transforme directement en graisse], le **sucre inverti** [dans les sodas et sirops], la **dextrine** [qu'on trouve dans les flancs], la **maltodextrine** [épaississant sucré des produits laitiers]
- ✓ Les **édulcorants** (type aspartame) sont pires car à 30° (le corps est à 37°) ils se transforment en méthanol et libèrent de la phénylalanine qui inhibe l'action d'une enzyme protectrice de notre système métabolique et provoque des fringales incontrôlées

BOISSONS	QUANTITÉ MOYENNE* DE SUCRE / BOUTEILLE DE 500 ML	QUANTITÉ DE SUCRE / (EXPRIMÉE EN CARRÉS DE SUCRE DE 4 G)
Eau plate / pétillante	0 g	😊
Apfelschorle	28 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Lait au chocolat	34 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Limonade citron	34 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Thé glacé	41 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Limonade au lactosérum	45 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Jus de fruits	48 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Limonade orange	48 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Cola	53 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬
Energy Drink	55 g	🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬🍬



Une cuillère à café rase



Sucre
en poudre

5 g = 



Sirop
de sucre

8 g = 



Confiture

10 g = 



Lait
concentré

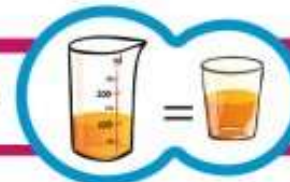
5 g = 



Un berlingot
de 30 g =



100 ml (un verre)



Pur jus d'orange

10 g = 



Jus de
pommes,
ananas

12 à 14 g = 



Jus de raisin 19 g =



Une briquette = 200 ml



Coca-cola,
limonade

12 g = 

Une canette = 300 ml





**Alléger
le gras**

Pourquoi ne pas manger trop gras

Localisation du cancer	Fruits/ Légumes (= L)	Surcharge pondérale	Alcool	Sel	Viande*	Fibres alimentaires	Matières grasses/ M.E. animales
Appareil respiratoire et digestif supérieur	---		+++				
Estomac	---			++	++ grillée		
Intestin	--- (L)	+	++		++	-	+
Pancréas	--				+	-	
Poumon	---		+				+
Sein	--	++ post-méno- pause	++		+	-	+
Ovaires	-						
Utérus	-	+++					+
Prostate	- (L)				+		+

--- Effet protecteur prouvé
 -- Effet protecteur probable
 - Effet protecteur possible

+++ Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer
 ++ Lien direct probable avec un risque accru de cancer
 + Lien direct possible avec un risque accru de cancer

* Viande: surtout les viandes rouges, suivies des viandes grillées et des produits à base de viandes

PAS **NE MANGER**
TROP **TROP** *Gras*
TROP *Sucré*
Salé

Les graisses présentes en grande quantité dans les aliments

	AGS graisses saturées	AGI graisses insaturées		
		AGMI graisses monoinsaturées	AGPI graisses polyinsaturées	
			Omégas 6	Omégas 3
	<i>Consommation à diminuer</i>	<i>Consommation à augmenter</i>	<i>Consommation à limiter</i>	<i>Consommation à augmenter</i>
Graisses animales	Bœuf, porc, mouton Crème, fromage, beurre Saindoux, charcuterie, lard, gras de bœuf	Graisse d'oie et canard		Foie de morue Hareng, maquereau Sardine, saumon
Graisses végétales	Graisse de palme Blocs de graisse végétale à frire Margarine dure en bloc Graisse de coprah Cacao, noix de coco « Graisses végétales » non précisées	Olives, avocat Colza Arachide, cacahuète Noix de pécan Noisette, tournesol Margarine molle en barquette	Tournesol Pépin de raisin Maïs Noix Soja Margarine molle en barquette	Noix Colza Soja Lin Margarine aux omégas 3



ALIMENTS À FAVORISER :

- Riz complet (brun, rouge, noir, sauvage) et produits dérivés
- Sarrasin
- Quinoa, millet brun, teff et amarante en grains entier crus ou germés, farine, flocons, soufflé, etc. Attention, ces céréales sont souvent contaminées par du blé lors de la transformation
- Farine de pois chiche, fécule/amidon de pomme de terre, fécule/farine de tapioca, fécule d'arrow-root, la poudre de caroube et la farine de fève.
- Légumineuses
- Poissons frais ou congelés
- Tous les légumes (cru ou cuit al dente)
- Fruits frais à IG bas (pommes, poires, fraises, framboises, bleuets, etc.)
- Lait d'amandes, de quinoa, de millet, de riz, de coco
- Huiles d'olives extra-vierges (vérifier dates d'embouteillage et de péremption) et huile de pépins de raisins
- Sel brut gris de mer



ALIMENTS À ÉVITER :

- Blé, avoine, seigle, orge, maïs, froment, épeautre, kamut et psyllium (entières, en farines, en semoules, en flocons, etc.)
- Produits laitiers
- Viandes rouges (1-2 fois\mois maximum)
- Repas préparés (achetés tout fait)
- Aliments transformés avec sucre ajouté
- Aliments transformés avec huile de palme
- Aliments transformés avec dérivés du gluten
- Aliments transformés contenant des sulfites
- Produits du soja (tofu, yogourts, etc)
- Pommes de terres frites (OK si bouillie ou cuites à la vapeur ou au four sous les 2300F)
- Farine de pomme de terre (OK pour fécule ou amidon de pommes de terre)
- Arachides
- Fruits séchés sulfurés et fruits en conserve
- Maïs en grain en conserve
- Vinaigre blanc
- Édulcorants ajoutés aux produits transformés (surtout le fructose et sirop de maïs, mais aussi saccharose, maltose, glucose)
- Sucre blanc, cassonade et sel blanc raffiné
- Boissons gazeuses, jus de fruits sucrés, café et bière (sauf la bière de marque québécoise « La Messagère »)
- Cuisson de viandes grillées sur le Barbecue (mieux en papillote ou préalablement mariné dans jus de citron ou vinaigre de vin)

Semaine 1 : éliminer les saveurs sucrées

=> Chocolat noir plutôt que chocolat au lait, pas de sucre dans le yaourt, pas de chewing-gum, pas de soda, remplacer confiture par fromage blanc non sucré

Semaine 2 : faites la chasse à la junk food grasse

=> Cuisson à l'eau (avec un peu d'huile d'olive) ou vapeur ou à l'étouffée plutôt que cuisson à la poêle, filet d'huile d'olive avec amandes ou noisettes mixées plutôt que beurre

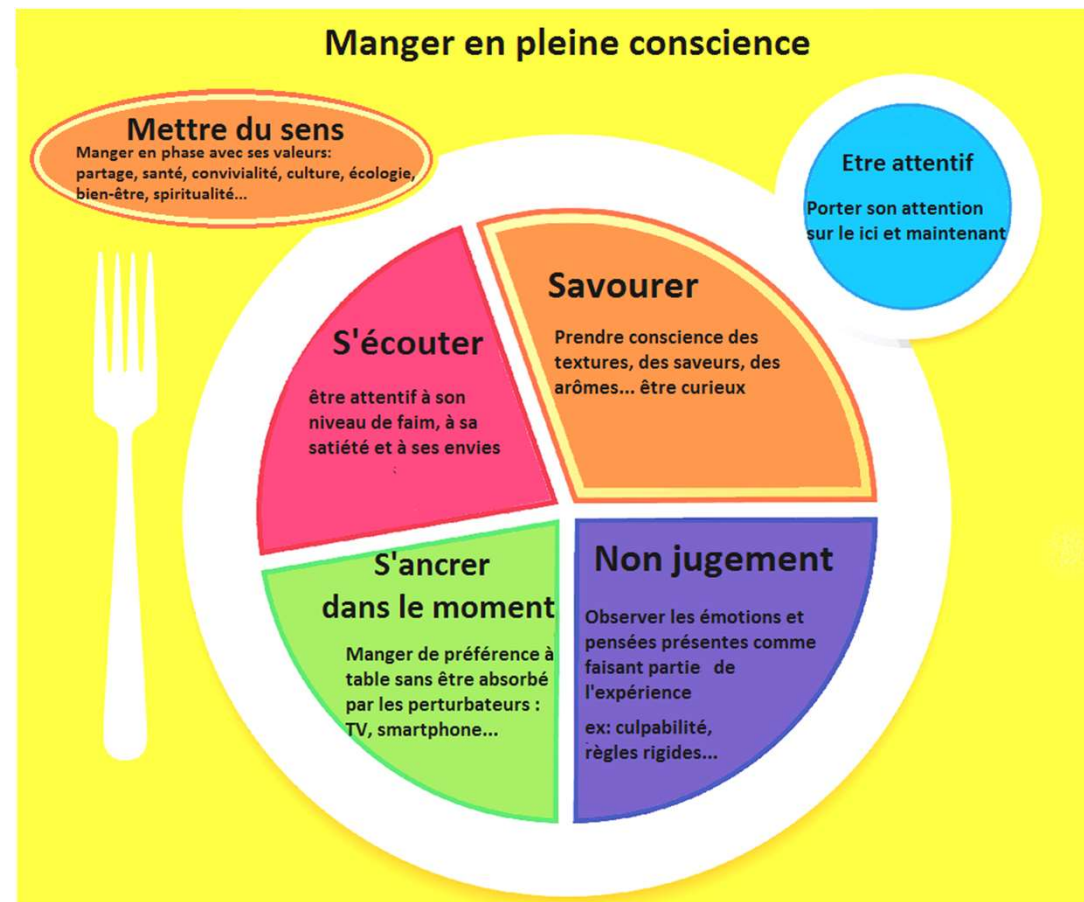
Semaine 3 : supprimer les sucres cachés

=> Pas de cuisinés tout faits, éviter les biscuits, le pain de mie, les amuse gueules, la sauce tomate (préférer le coulis)

Semaine 4 : ajouter les bonnes graisses

=> Fruits secs, noisettes, amandes, ne pas faire cuire les huiles vierges ni le beurre, fuyez les plats cuisinés achetés tout faits

PRÉPARER SON REPAS CALMEMENT AVEC AMOUR	METTRE LE COUVERT ET S'ASSEOIR À UNE TABLE	ÉTEINDRE LE TÉLÉPHONE, LA TÉLÉ, L'ORDI, FERMER LIVRE ET MAGAZINE	REGARDER ATTENTIVEMENT SA NOURRITURE APPRIVOISER SES FORMES ET COULEURS
FAIRE DES PAUSES, RESPIRER, ÊTRE PRÉSENT, REMERCIER...	COMMENT MANGER EN CONSCIENCE 		ENVOYER DES VIBRATIONS D'AMOUR À SON REPAS
AVALER LENTEMENT ET RESSENTIR CET AMOUR DANS TOUT NOTRE CORPS			SENTIR L'ODEUR DES ALIMENTS SE LAISSER ENVELOPPER PAR LEUR PARFUM
PRENDRE CONSCIENCE DE TOUS LES NUTRIMENTS INGÉRÉS PAR L'ORGANISME, CES NUTRIMENTS SONT DE L'AMOUR	MÂCHER SOIGNEUSEMENT ET CONSCIEMMENT CHAQUE BOUCHÉE, AU MOINS 32 FOIS	GOÛTER ATTENTIVEMENT LA SAVEUR DE CHAQUE BOUCHÉE RECONNAÎTRE TOUS LES ARÔMES	DÉCOUPER DES PETITS MORCEAUX PRENDRE DES PETITES BOUCHÉES





Objectif à terme : Marcher tous les jours environ 3 km

Semaine 1 : Marcher 700 mètres / jour à la fin de la semaine

Semaine 2 : Marcher 1400 mètres / jour à la fin de la semaine

Semaine 3 : Marcher 2100 mètres / jour à la fin de la semaine

Semaine 4 : Marcher 3000 mètres / jour à la fin de la semaine

ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE	AMÉLIORE L'HUMEUR	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DÉTOXIFIE LE CORPS	RÉDUIT LE STRESS
AMÉLIORE LA SANTÉ CARDIO VASCULAIRE	QUELQUES BIENFAITS DE LA MARCHE À PIEDS		CONTRIBUE À UNE BONNE DIGESTION
ACCROÎT L'ÉNERGIE			SENSATION DE BIEN-ÊTRE MEILLEUR SOMMEIL
RENFORCE LA MASSE OSSEUSE	FACILITE LA PERTE DE POIDS	TONIFIE LES MUSCLES GALBE LES JAMBES	GRATUIT, SE PRATIQUE PARTOUT, SANS ÉQUIPEMENT SPÉCIAL

Faites aussi si possible



AquaTraining

Alléger le poids du corps



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Alléger le poids
des possessions**



Une famille américaine de 4 personnes possède en moyenne plus de 300.000 objets et un enfant de 10 ans au sein de cette famille a dans sa chambre près de 238 jouets, or il a été prouvé qu'il ne joue seulement qu'avec une dizaine d'entre eux ...

Pourquoi se désencombrer ?

- ✓ Gagner de la place dans son habitation
- ✓ C'est fou ce que cela fait du bien au moral
- ✓ Cela joue aussi sur notre physique (plus léger à l'extérieur => plus léger à l'intérieur)
- ✓ Un gain de temps à ne plus chercher et à ne plus ranger
- ✓ Cela offre une deuxième vie a des objets (vendre ou donner)



Comment se débarrasser de tout ce bazar ?

- ✓ Au revoir tout ce qui est en « TROP »
- ✓ Faire 4 tas : « A JETER », « A DONNER », « A VENDRE » et « A RECYCLER »
- ✓ Chaque semaine identifiez des objets entrant dans ces 4 catégories



DESENCOMBRER EN 6 QUESTIONS

1. Est-ce que cet objet me rend réellement service?

2. Est-ce en bon état?

3. Si non, est-ce que je pense sérieusement à le réparer?

4. Est-ce que je m'en sers régulièrement ?
(au moins une fois ces 12 derniers mois)

5. Est-ce qu'il a une valeur sentimentale ?

6. Est-ce que ça vaut vraiment la peine que je le garde?

GARDER

C'est en bon état, ça me sert et/ou ça représente une valeur sentimentale positive.

VENDRE

Ce qui ne me convient plus et/ou ne me sert plus.

DONNER

Ce qui ne vaut pas la peine d'être vendu pourrait encore servir à quelqu'un d'autre

JETER

Penser à faire le tri pour le recyclage

www.organisation-maison.com



Semaine 1 : se séparer de 28 objets

Semaine 2 : se séparer de 77 objets

Semaine 3 : se séparer de 126 objets

Semaine 4 : se séparer de 324 objets





Mais où passe donc mon argent ?

Quelques suggestions



- ✓ Ne plus utiliser sa carte bancaire pour de petites dépenses
- ✓ Notez vos achats et vos dépenses pour vous rendre compte de ce qui part
- ✓ Attendez plusieurs jours savant de faire un achat sur internet
- ✓ Fixez vous un montant maximum pour faire un achat sans en parler à vos proches

Quelques suggestions



- ✓ Méfiez vous des fausses bonnes affaires
- ✓ Cherchez un peu et vous trouverez de nombreux loisirs et activités gratuites
- ✓ Cuisinez à l'avance
- ✓ Transformez un « prix » en « nombre d'heures travaillées » et faites la comparaison
- ✓ Dans les grands magasins filez droit au but, n'erre pas dans tous les rayons



- ✓ Retirez 240 euros en liquide en début de mois
- ✓ **Semaine 1** : prenez 60 euros et essayez de ne pas en dépenser 10
- ✓ **Semaine 2** : prenez 60 euros et essayez de ne pas en dépenser 10
- ✓ **Semaine 3** : prenez 60 euros et essayez de ne pas en dépenser 10
- ✓ **Semaine 4** : prenez 60 euros et essayez de ne pas en dépenser 10

Alléger le poids des possessions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Alléger le poids
des responsabilités**



Apprendre à dire « NON »

Les mots ont un pouvoir, même les plus petits ...

Le mari de Claudie qui est en déplacement professionnel pour toute la semaine, l'a appelé hier soir. Elle raconte à une amie « Il m'a demandé de mes nouvelles, des nouvelles des enfants, *MAIS* il m'a aussi demandé de gérer un courrier qui doit arriver demain ... »

Son amie lui demande alors « Pourquoi dis-tu *MAIS* il m'a demandé de gérer ? Pourquoi ne dis-tu pas *ET* il m'a demandé de gérer ? »

Derrière ce tout petit mot, Claudie s'est rendu compte qu'il se cachait une forme de rancœur : son mari ne l'avait pas appelé pour entendre sa voix, il l'avait appelé pour lui demander un service !

Dans ce petit « MAIS » se lisait en réalité un reproche et un sous-entendu : « je voudrais que tu m'appelles simplement pour entendre ma voix » ou encore « J'en ai assez de te rendre service en permanence mais je n'ose pas te dire NON »

Claudie a alors réalisé qu'elle avait le choix :

- Soit elle accepte de rendre le service et dit « oui » de bon cœur. Dans ce cas elle doit remplacer le MAIS par un ET
- Soit elle n'accepte pas de rendre ce service à son mari et il est urgent de dire NON plutôt que de conserver une rancœur dans un si petit mot ...

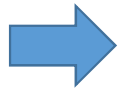
Les objectifs du « NON »

- ✓ Arrêter de ruminer car quand on dit oui à contrecœur, on rumine et on en veut aux autres et à nous-mêmes
- ✓ Eviter l'effet cocotte-minute qui finit par exploser en faisant des dégâts considérables et parfois irréparables
- ✓ Eviter de procrastiner car comme on a pas vraiment envie on traine les pieds
- ✓ Bénéficier d'un gain de temps à ne plus chercher et à ne plus ranger
- ✓ Se libérer du jugement des autres (*la gentillesse c'est quand on veut, quand on peut mais pas quand on doit ...*)

LE REFUS ASSERTIF



1 - REFUSER (sans se justifier)



Donner si besoin de courtes explications

2 - FAIRE UNE CONTRE-PROPOSITION



Bien faire comprendre qu'on ne rejette pas la personne mais seulement sa demande !

Semaine 1 – JE VOUDRAIS

Chaque fois que vous dites « oui » à contrecœur notez le et indiquez ce que vous voudriez à la place.

Semaine 2 – CA NE ME CONVIENT PAS – JE PRÉFÉRERAIS – PAR PRINCIPE

Expliquez ce qui ne vous convient pas puis exposez votre nouvelle attitude. « Mon chéri, le fait d'aller dîner chez ta mère tous les samedi soirs ne me convient pas. Je préférerais passer plus de temps avec toi en tête à tête. A l'avenir je te propose que *par principe*, nous dinions chez ta mère une fois par mois »



CRITIQUE CONSTRUCTIVE MÉTHODE DESC

4 Étapes pour exprimer une critique constructive en toute assertivité (affirmation de soi non agressive) :

DESC	Phrase type
Décrire les faits : Fait objectifs, concrets et observables.	« Je constate que... »
Exprimer ses émotions : Exprimer émotions (joie, tristesse, peur colère) et ressentis (fatigue, stress, tension, bonheur, sérénité...) en expliquant pourquoi le <u>comportement</u> (et non la personne) nous dérange.	« Je m'inquiète de... »
Spécifier des solutions : Comment améliorer la situation : Concrètement, comment s'y prendre pour aboutir à un résultat positif.	« Je te propose de... »
Conséquences et conclusions : Donner les conséquences négatives et les inconvénients si le problème persiste. Exposer les résultats positifs si chacun respecte les engagements pris dans la partie solutions.	« Ainsi nous pourrions... »

Semaine 3

- SI J'AI BIEN COMPRIS
- CEPENDANT
- JE TE PROPOSE
- ES TU D'ACCORD

Semaine 4 – « JE CHOISIS DE » remplace « IL FAUT » et « JE DOIS »

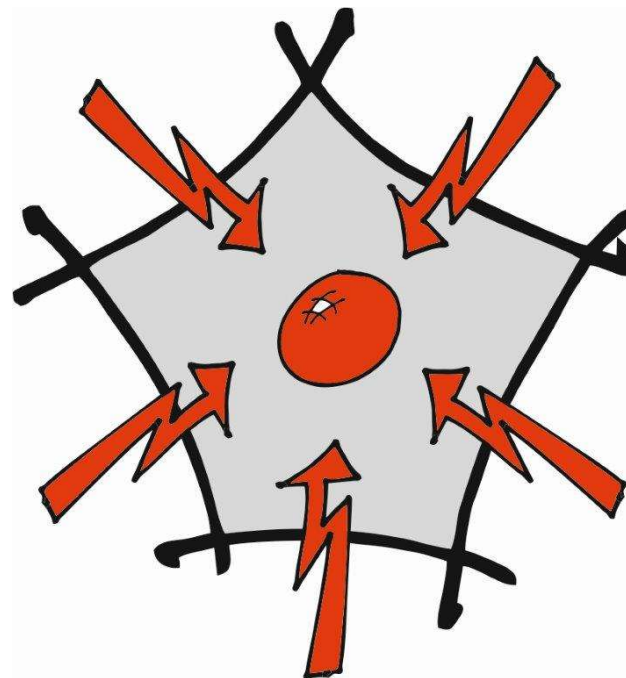
On reprend la barre du gouvernail sur la barque de notre propre existence et on remplace tous les « IL FAUT » et les « JE DOIS » par « JE CHOISI DE »

Quand vous dites OUI a quoi choisissez vous de dire NON ?

Quand vous dites NON a quoi choisissez vous de dire OUI ?

Ne dites plus « je n'ai pas le temps », dites « j'ai choisi d'accorder du temps à ... et de ne pas accorder du temps à ... »

**Sois parfait
Sois conforme**



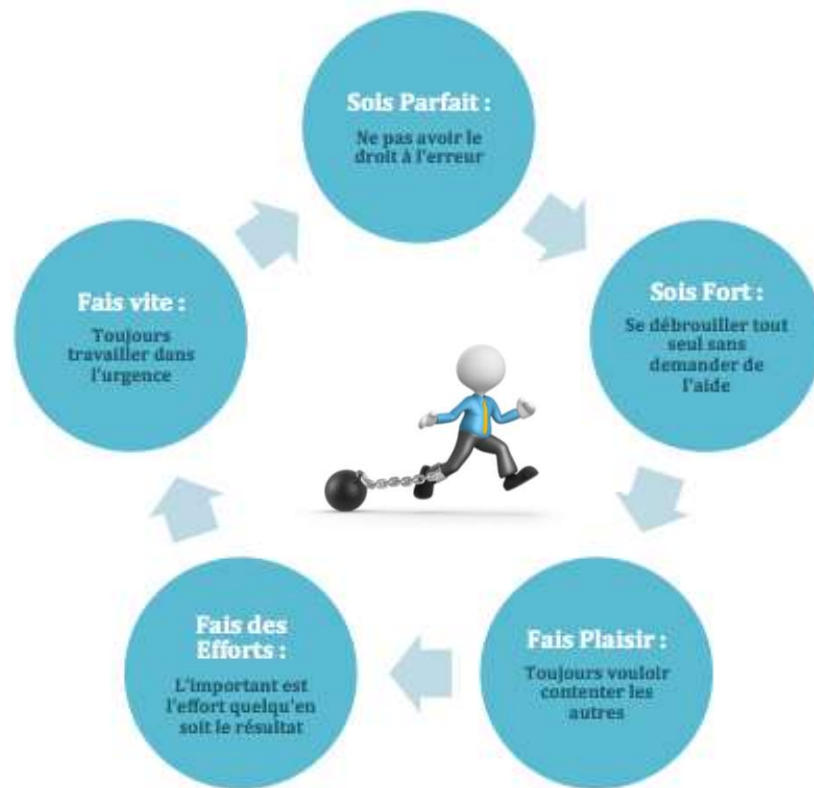
Dépêche toi

Sois fort

Fais plaisir

Fais des efforts

Se libérer des messages contraignants



Nos messages contraignants

Nos messages contraignants (drivers négatifs) ...

Ce sont des messages qui, à force d'être répétés (*et de nous être répétés*), influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance. Chacun d'entre nous possède un ou deux messages contraignants enregistrés dans notre « disque dur mental ».

Les connaître et les identifier nous permet de transformer certains de leurs aspects négatifs en aspects positifs ...

Ces messages contraignants, qu'on appelle aussi **drivers négatifs** ont un triple effet pervers :

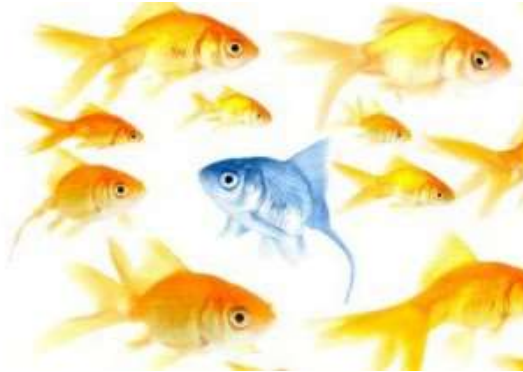
- Ils régissent nos comportements bien malgré nous et parfois aux dépens de ce qui est bon pour nous .. Et des autres !.
- Nous sommes une combinaison unique de ces messages et nous accordons à chacun un degré d'importance très variable, qui ne favorise pas toujours une saine distinction entre ce qui est « bien » ou « bon » et ce qui ne l'est pas.
- Chaque message contraignant détermine nos attentes vis à vis des autres. Ce qui peut s'avérer dans bien des cas franchement problématique en termes de relations !



Nous voilà donc en route vers tout un tas de de blocages et de conséquences relationnelles désastreuses : frustrations, malentendus et incompréhensions, insatisfactions, dégoût, jugements de valeurs, dévalorisation, critiques, pression subie ou exercée etc.

Messages contraignants	LES COMPORTEMENTS
SOIS PARFAIT on peut toujours faire mieux	Vérifie, vérifie, recommence, s'inquiète de la critique, titille sur les détails, a peur des erreurs, finit par en commettre, irrite son entourage
SOIS FORT ne jamais montrer ses faiblesses	Comportements d'intolérance, rigide. Pourquoi écouter les autres, j'ai raison!, Susceptible, réaction forte
DEPÊCHE-TOI vite fait, bien fait	Fais les choses au dernier moment, arrive souvent en retard, agité. Décide trop vite, fais trop de chose à la fois, épuisé
FAIS PLAISIR il faut être gentil avec les autres	Ne dit plus ce qu'elle veut, ce qu'elle ressent de peur de faire du tort à autrui et d'être déprécié. Ignore les difficultés, ne veut pas décevoir, cache ce qui est désagréable
FAIS UN EFFORT l'important c'est d'essayer	Se donne beaucoup de mal à réaliser, rien n'est facile, ne trouve pas de plaisir, baratine à l'infini, fatigue son entourage





Sans oublier le 6 eme (qui est un des plus limitant) ...

SOIS CONFORME !

Commençons par explorer de quelle manière ces parasites sont agrippés à votre disque dur interne et quelle est leur intensité.

Pour chacune des questions suivantes, reportez le nombre de points associé à la réponse qui vous correspond le plus, dans la case de couleur à droite. 4 réponses possibles:

Presque toujours= 5 Souvent = 4 D'ordinaire oui= 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

1- Pour prendre une décision, avez-vous besoin d'un maximum d'informations?		12- Dites-vous aux autres : « il n'y a pas de quoi se lamenter dans cette situation » ?	
2- A votre avis, pleurer est-il une faiblesse ?		13- Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?	
3- Ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?		14- Utilisez-vous des expressions comme « savez-vous », « pourriez-vous »... ?	
4- Vous sentez-vous tenu d'aider les autres ?		15- Etes-vous adepte du « essayer, essayer encore » jusqu'à ce que vous réussissiez ?	
5- Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?		16- Vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres de crainte d'une erreur ?	
6- Vous reprochez-vous vos erreurs ?		17- Vous sentez-vous mal à l'aise à cause de vos faiblesses ?	
7- Etes-vous exigeant envers les autres comme envers vous-même ?		18- Vous impatientez-vous lorsque vous devez attendre?	
8- Arrivez-vous en retard même si vous vous êtes arrangé pour arrivé à temps ?		19- Attendez-vous que votre interlocuteur ait fini de parler avant de prendre la parole ?	
9- Offrez-vous votre aide même si on ne vous la demande pas ?		20- Vous détendez-vous, faites-vous une pause lorsque vous en avez l'occasion ?	
10- Prenez-vous du plaisir à réussir sans lutte et/ou sans difficulté ?		21- Tendez-vous à la perfection ?	
11- Estimez-vous que ce que vous accomplissez est parfait ?		22- Maîtrisez-vous vos émotions ?	

Pour chacune des questions suivantes, reportez le nombre de points associé à la réponse qui vous correspond le plus, dans la case de couleur à droite. 4 réponses possibles:

Presque toujours= 5 Souvent = 4 D'ordinaire oui= 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

23- Le silence vous met-il mal à l'aise ?		32- « Tiens-toi droit(e) » : vous souvenez-vous encore de cette remontrance ?	
24- Vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?		33- Remettez-vous à plus tard pour ensuite vous dépêcher à la dernière minute ?	
25- Utilisez-vous des tournures style « j'essaierai » ; « je n'y arrive pas » ; « c'est difficile » ?		34- Pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si celui qui vous l'a confiée l'approuve ?	
26- Vous sentez-vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?		35- Préférez-vous le combat à la victoire ? la chasse à la prise ?	
27- Réagissez-vous à des problèmes en disant, par exemple, « pas de commentaire » ; « je ne sais qu'en penser » ; « cela n'a pas d'importance » ?		36- Pensez-vous qu'une critique est une preuve d'incompétence ?	
28- Pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d'impatience ?		37- Pensez-vous que la vie est une leçon qui coûte cher et où l'on doit se débrouiller seul ?	
29- Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?		38- Plus vous êtes bousculé, plus vous vous sentez efficace ?	
30- Dites-vous « au moins j'ai essayé » ou des phrases semblables ?		39- Savez-vous dire non sans en être gêné ?	
31-Dites-vous par exemple « cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition » ?		40-Vous arrive t-il de ne pas vous sentir à la hauteur ?	

Vos drivers et leur intensité

Additionnez vos points par couleur et reportez-les ci-dessous:

Sois parfait:



Fais plaisir:



Sois fort:



Fais un effort:



Dépêche-toi:

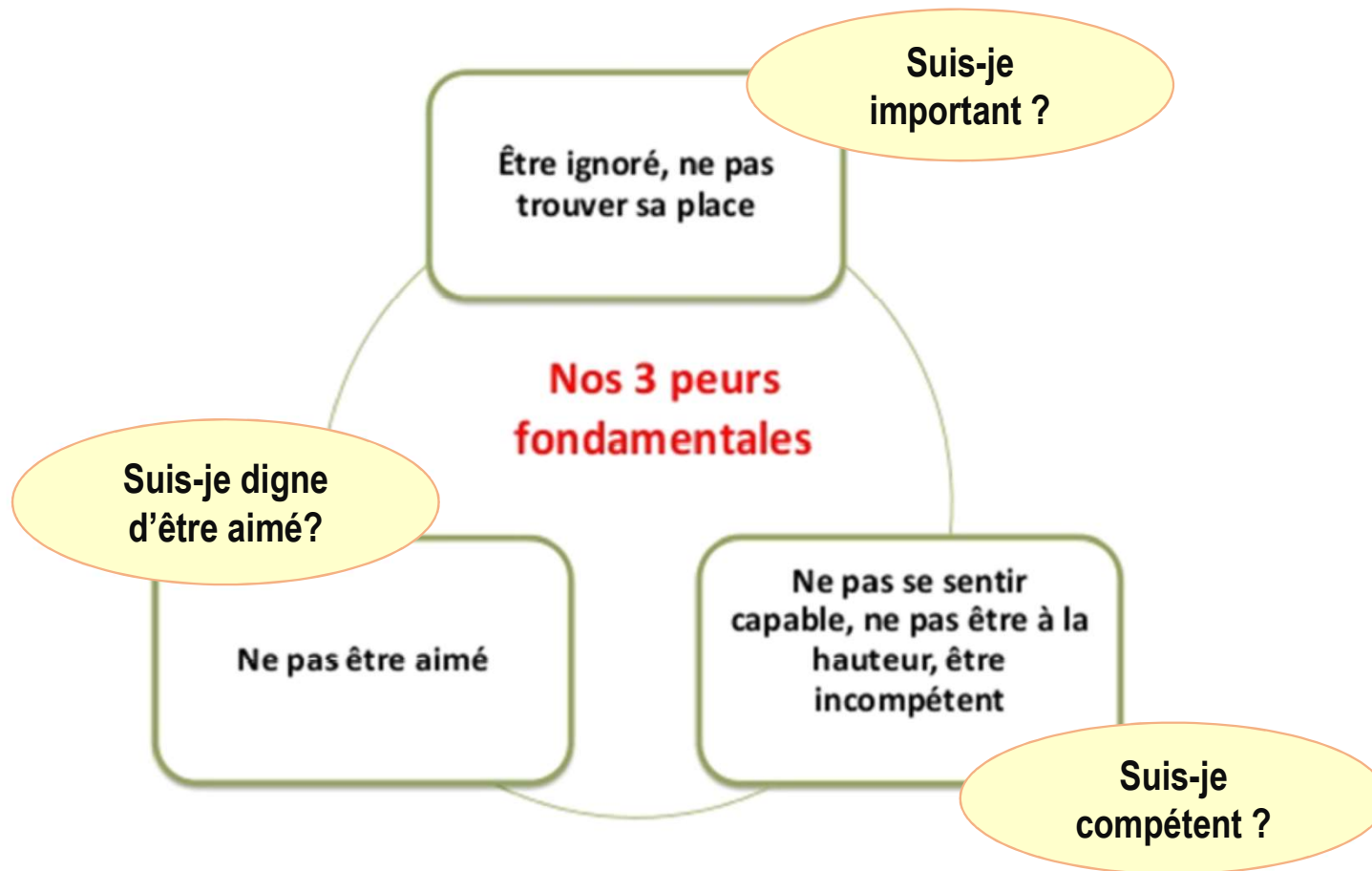


Messages contraignants	LES PERMISSIONS
Sois parfait	Tu as le droit de faire des erreurs Tu peux être humain et te réjouir du travail accompli
Sois fort	Tu as le droit d'avoir des émotions Tu peux être toi même, tu peux faire confiance aux autres
Dépêche-toi	Tu as le droit de prendre ton temps Tu peux être calme tout en étant efficace et savoir de temps en temps lâcher prise
Fais plaisir	Tu as le droit d'exprimer tes attentes et valeurs Tu peux refuser ce qui ne te convient pas
Fais un effort	Tu as le droit de lever le pied, de revoir tes ambitions à la baisse Tu peux prendre du plaisir dans ce que tu fais

	Sois parfait	Sois fort	Dépêche-toi	Fais des efforts	Fais plaisir
Obligation	De réussir	De cacher ses émotions	De faire vite	De se dépasser	D'être gentil
Caractéristique	Fixe des critères de réussite élevés et un haut niveau d'exigence	Masque toute marque de faiblesse	Met la rapidité comme critère de réussite	Plus attaché à l'énergie dépensée qu'au résultat	Satisfait les besoins des autres au détriment des siens
Aspects positifs	Produit un travail fiable et précis Organise, planifie	Auto-suffisant et aidant Calme, rationnel sous la pression	Produit beaucoup dans un court laps de temps Stimulé par la pression	Enthousiaste, impliqué dans la tâche Apprécie les nouvelles tâches	Apprécie de faire des choses sans qu'elles soient demandées. Compréhensif et sympathique
Aspects négatifs	Ne respecte pas les échéances car il vérifie, relit... Se sent incapable en cas d'erreur	Ne sait pas demander d'aide Ramène du travail à la maison	Repousse une tâche jusqu'à ce qu'elle devienne urgente Fait des erreurs dans la précipitation	Ne porte pas les projets à bout S'éparpille en court de route Se fatigue plus que nécessaire	Se culpabilise facilement Vit mal les conflits Se fait avoir durant les négociations
Conséquence	Perfectionnisme	Refoulement	Perte de contrôle, panique	Épuisement	Soumission, docilité
Permission type	Sois réaliste « Accepte tes propres limites »	Sois ouvert « Lâche prise et exprime tes émotions »	Gère ton temps « Respecte ton propre rythme »	Réussi à ta mesure « Le mieux est souvent l'ennemi du bien »	Pense aussi à toi « Clarifie tes besoins et respecte-les »



Les 3 peurs fondamentales qui nous font « bummer » relationnellement



Tiré de « L'élément Humain » de Willy SCHUTZ – Docteur en Psychologie

Alléger le poids des responsabilités



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Alléger le poids
de la culpabilité**

La culpabilité est une expérience émotionnelle désagréable, caractérisée par un sentiment de tension, d'anxiété et d'agitation, écrit Laurent Bègue, psychologue social.

Mais, bien avant de constituer une manifestation inadaptée, elle est un signe de bonne santé psychologique.

Elle nous signale que nous avons mal agi, que nous avons transgressé nos valeurs, et nos principes moraux... Mais dans bien des cas ces transgressions qui nous hantent peuvent être imaginaires ...



La culpabilité c'est trop souvent comme un mille-pattes sur une patinoire. Une énergie considérable pour ne pas avancer !

**La culpabilité est une sorte de tourbillon mental
qui nous emporte sans cesse là où nous ne sommes pas.**

**Quelle que soit la chose pour laquelle on se sent coupable
(je ne vais pas assez voir mes parents, je ne fais pas assez de sport,
je devrais manger moins de gâteaux, je devrais en faire plus pour les autres, ...)
le petit vélo du reproche nous gâche la vie dans l'instant présent**

Quelques suggestions

- ✓ Essayer autant que possible de rester connecté avec l'instant présent
- ✓ Considérer que les erreurs du passé sont uniquement là pour vous aider à changer
- ✓ Arrêter de se critiquer, de se dévaloriser, de se disqualifier
- ✓ Apprendre à connaître ses forces et à être juste et bienveillant avec soi-même
- ✓ Nous ne sommes pas obligés de porter toutes les pierres que nous trimballons
- ✓ Apprenons à nous accepter avec toutes nos failles, nos limites, nos zones d'ombre

Alléger le poids de la culpabilité



.....

.....

.....

.....

.....

.....

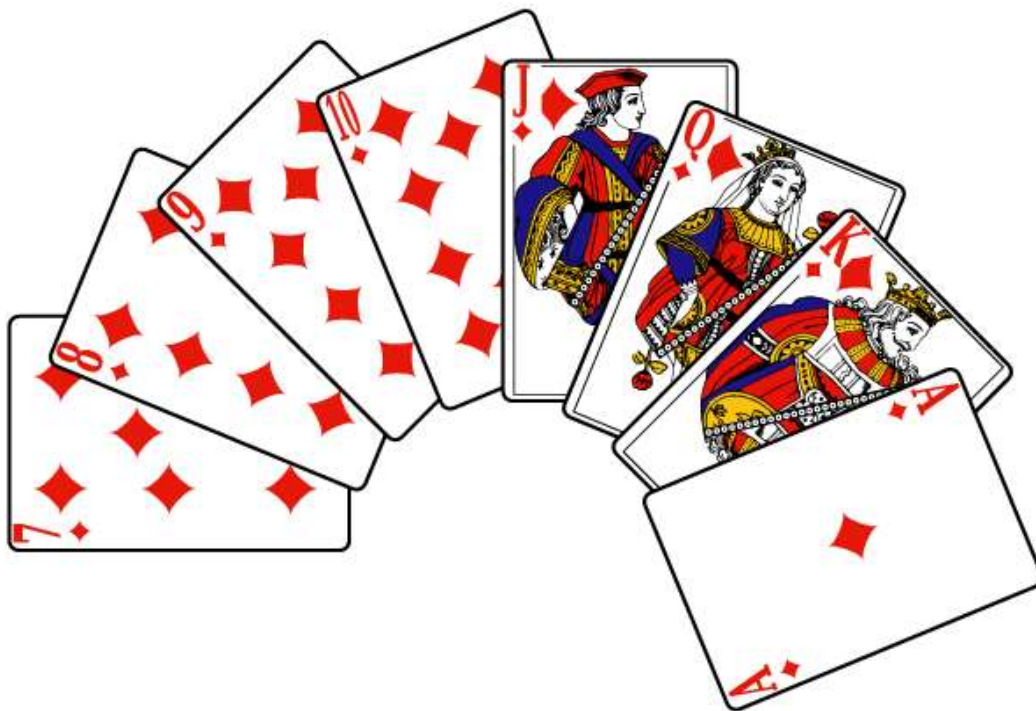
.....



Alléger le poids de la famille

Ecrire une lettre par semaine en laissant parler nos émotions ...

- ✓ **Semaine 1** : lettre à l'enfant que j'étais (3 moments difficiles et 3 souvenirs agréables)
- ✓ **Semaine 2** : lettre à ma mère (de quoi ai-je souffert et mes émotions contraires)
- ✓ **Semaine 3** lettre à mon père (3 moments où mon estime en a pris un coup et 3 moments où mon père a été fier de moi)
- ✓ **Semaine 4** : lettre à l'adulte que je suis devenu (mes forces, ce que je pense de mon corps et ce que je fais de mes faiblesses)



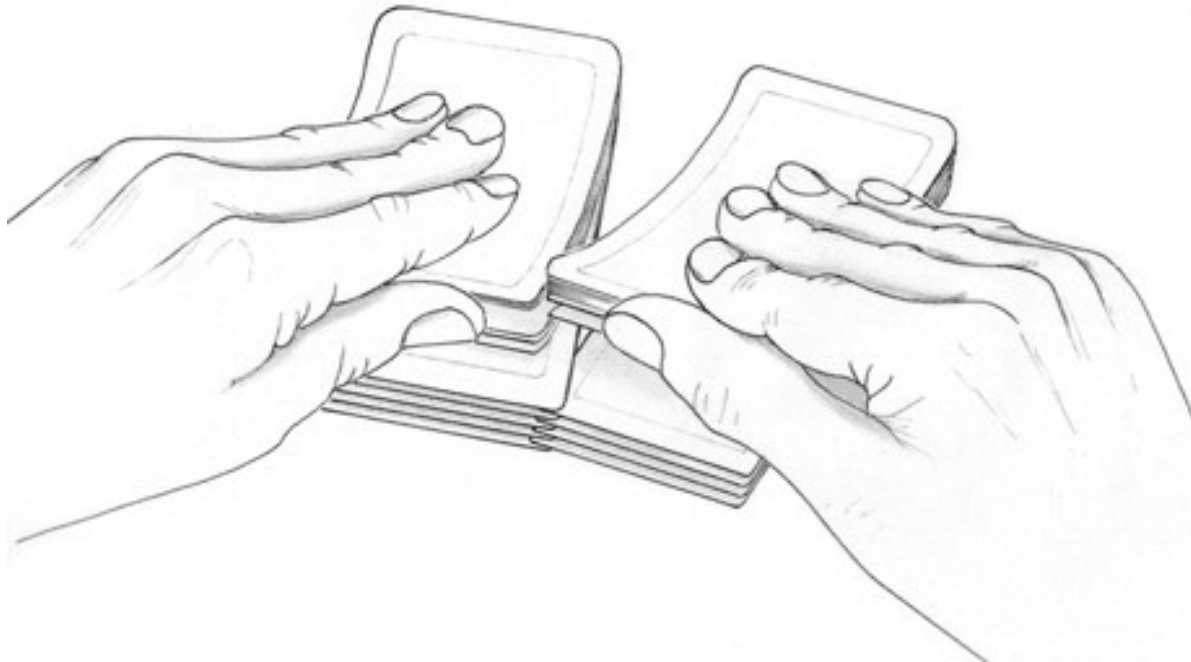
**Prenez un jeu
de 32 cartes**

Conservez seulement les cartes suivantes ...

- ✓ **Les 4 rois** : ils représentent ce qui vous fait ressembler à votre père. Les rouges ce en quoi vous l'imitiez et les noirs ce en quoi vous avez adopté le contre-modèle
- ✓ **Les 4 reines** : elles représentent ce qui vous fait ressembler à votre mère. Les rouges ce en quoi vous l'imitiez et les noires ce en quoi vous avez adopté le contre-modèle
- ✓ **Les 4 valets** : ils représentent votre capacité d'adaptation ou de sur-adaptation. Les rouges : ces actions ne vous ressemblent pas franchement mais vous les faites pour faire plaisir, pour être conforme, pour avoir la paix, ou par intérêt. Les noirs : vous vous forcez franchement par devoir ou pour éviter les reproches ou les critiques

Conservez seulement les cartes suivantes (suite)...

- ✓ **Les 4 as** : ce sont tous les moments où l'on vous félicite, vous encourage. Les rouges non seulement on vous dit bravo mais ces actions vous correspondent. Les noirs on vous félicite mais vous le faites pour qu'un membre de votre famille soit fier de vous
- ✓ **7 cartes noires et 7 cartes rouges** : elles représentent votre personnalité profonde. Les sept cartes noires : vos défauts, vos faiblesses mais envisagez que dans certaines situations elles peuvent s'avérer très utiles. Les sept cartes rouges : vos qualités profondes, celles qui viennent du cœur



**Mélangez les cartes et tirez en une par jour au hasard.
Ecrivez alors ce qui vous vient l'esprit en fonction de cette carte ...**

- ✓ Pourquoi j'en veux à mes parents ?
- ✓ En quoi j'agis exactement comme eux ?
- ✓ Quels sont les jugements qui m'ont influencé(e)
- ✓ Je culpabilise pour ...
- ✓ Mes parents en ont trop fait sur, pas assez pour
- ✓ Quels actes pointent du doigt ma famille ?
- ✓ Y a-t-il des personnes ou des relations toxiques dans ma famille ?
- ✓ Dois-je couper des ponts ? Renouer des relations ?

Alléger le poids de la famille



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Alléger
le poids
des autres**



- ✓ La manipulateurs et les toxiques
- ✓ Ceux qui me font un peu peur
- ✓ Les boulets
- ✓ Ceux qui n'existent que par des souvenirs sans cesse ruminés
- ✓ Les fantômes
- ✓ Les amis Facebook
- ✓ Ceux sur lesquels je peux vraiment compter au quotidien
- ✓ Ceux avec lesquels on a jamais rien de personnel à se dire ou à partager
- ✓ Ceux que je garde parce que j'ai besoin de me dire que j'ai des amis
- ✓ Ceux que je n'ai pas vu depuis des années et des années
- ✓ Ceux que j'appelle toujours et qui eux ne m'appellent jamais d'eux-mêmes
- ✓ Ceux qui profitent de moi

Un ami c'est quelqu'un qui :

- ✓ **Saura nous adopter comme nous sommes avec nos qualités et nos défauts**
- ✓ **Sera à notre écoute et réciproquement**
- ✓ **Ne cherchera pas à nous diminuer par sa supériorité quelle qu'elle soit**
- ✓ **Ne cherchera pas à démolir notre confiance**
- ✓ **Ne critiquera pas les amis absents**
- ✓ **Nous guidera vers le positif, même lorsque nous nous sentons déprimés**

FRIEND DETOX ! Faites le tri dans vos relations



- ✓ Amis qui ne sont pas nos amis mais dont nous pensons à tort qu'ils le sont ...
- ✓ Le boulet doudou. Pourquoi entretenez-vous cette relation ?
- ✓ Les toxiques, les manipulateurs ...
- ✓ Les voleurs de temps
- ✓ Les fantômes

Le mot d'ordre qui doit émaner de nos relations : BIENVEILLANCE

Etes vous vraiment ami(e)

- ✓ **Notez le nom d'une personne et le nombre d'années qui vous lient**
- ✓ **Que vous apporte cette relation au quotidien ?**
- ✓ **Qu'apporte cette relation à cette personne ? Pourquoi continue-t-elle de vous voir ?**
- ✓ **Notez un souvenir désagréable ou une attitude qui vous a ennuyé(e), agacé(e), blessé(e)**
- ✓ **Notez un souvenir où vous vous êtes senti(e) valorisé(e), réconforté(e), consolé(e)**



Investissez vous dans les relations
qui rendent votre vie plus belle ...

Mettez fin à celles qui vous font
souffrir, qui vous affaiblissent ou
qui vous tirent vers le bas ...

Investissez vous suffisamment dans
une relation pour lui permettre
éventuellement de produire de bons
fruits durables !

Alléger le poids des autres



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Notez ici vos idées et vos commentaires ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Notez ici vos idées et vos commentaires ...

.....

.....

.....

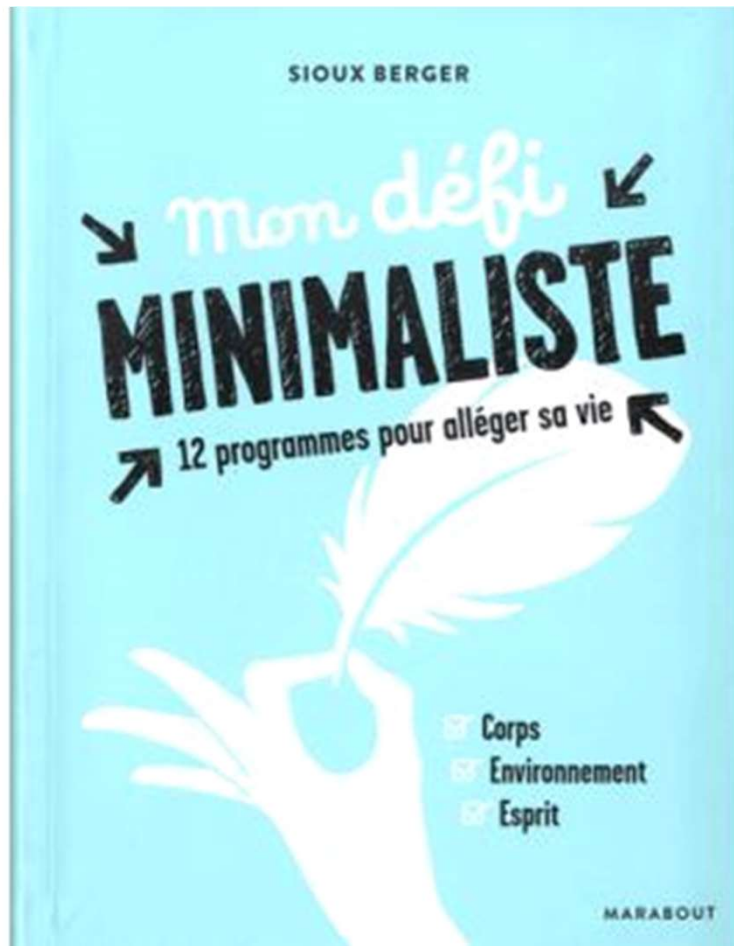
.....

.....

.....

.....





Lecture conseillée