



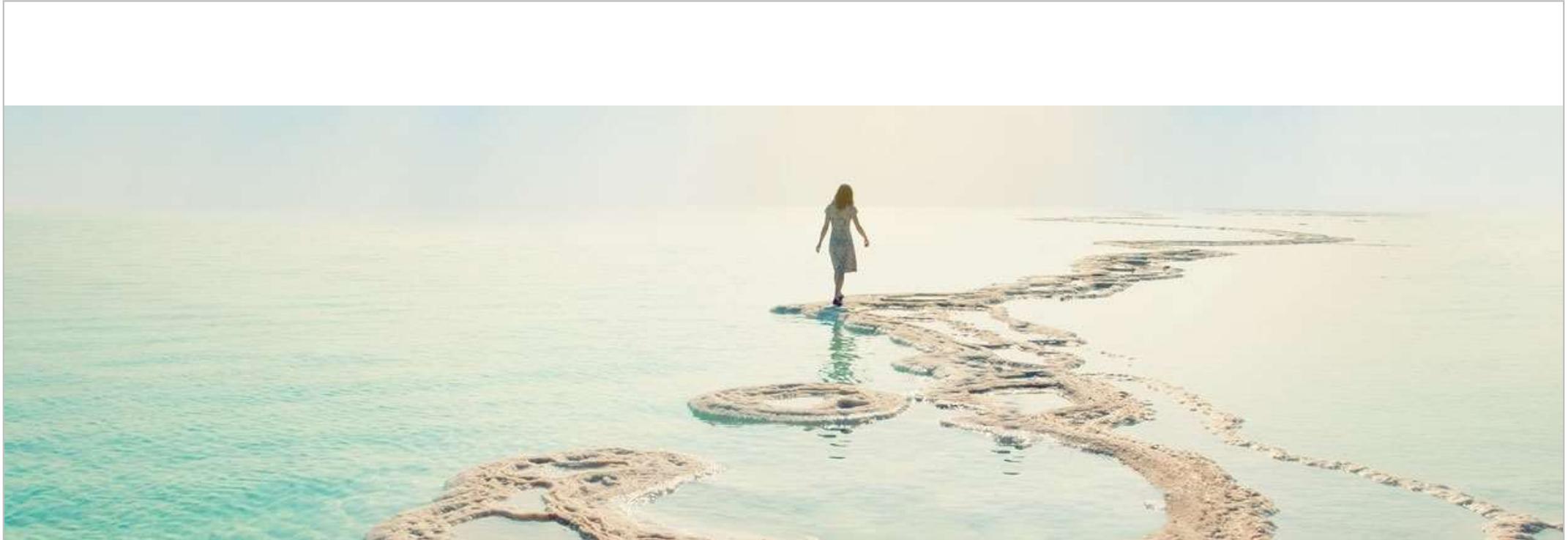
# Revenir à l'essentiel

*Arrêtons de mettre de plus en plus de choses dans notre vie, pour mettre de plus en plus de vie dans les choses essentielles.*

*Thomas d'Ansembourg*



**Travailler le sens donné à sa vie**  
**Etre à l'écoute de soi**  
**Désencombrer et simplifier sa vie**



# 1 - Le sens que nous donnons à notre vie



“Même si la vie n'a pas de sens,  
qu'est-ce qui vous empêche d'en  
inventer un ?” Lewis Carroll



La question du "sens de la vie" refait surface en Occident. Après l'effondrement des grands systèmes religieux et des idéologies politiques, chacun d'entre nous est renvoyé à lui-même et s'interroge sur ce qui fait vraiment sens pour lui. C'est sans doute l'une des raisons du renouveau de la philosophie, et du succès du développement personnel et des différentes formes de spiritualité.

N'oublions pas, cependant, que le simple fait de se poser cette question est souvent l'apanage des « riches », ou du moins de ceux qui n'ont plus à lutter pour leur survie. Les « pauvres » ne s'interrogent pas souvent sur le sens de leur existence. Car ils tentent simplement de survivre au jour le jour. Par contre ce qui les aide à vivre, autant voire plus que la nourriture qu'ils cherchent quotidiennement, ce sont les liens familiaux, amicaux, tribaux, ou communautaires.

À différents moments de notre vie, nous sommes confrontés à des crises, à des deuils entraînant des souffrances, grandes et petites.

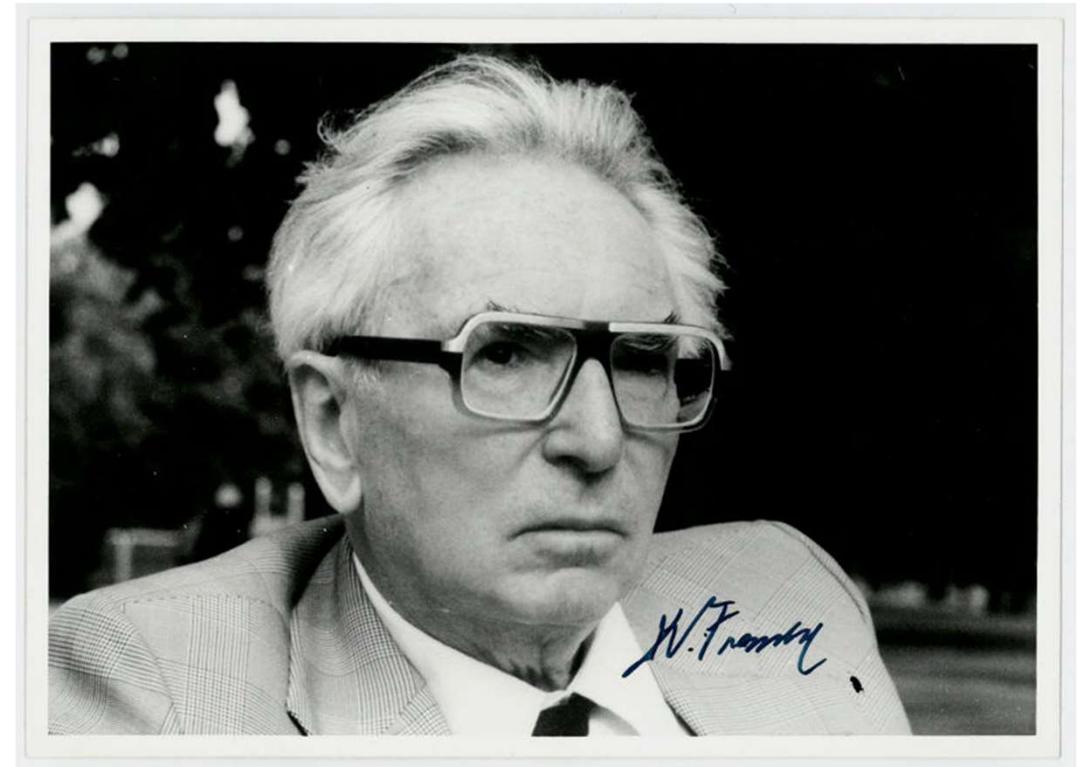
Comment pouvons-nous faire face et traverser ces épreuves avec sérénité ?

Ça n'est pas facile, mais il nous est possible de trouver et de construire un sens durable à notre existence à travers nos valeurs et nos actions.



Viktor Frankl, un psychiatre autrichien, fut l'un des rares survivants des camps de la mort nazis pendant la seconde guerre mondiale.

À travers son expérience infernale de l'holocauste, il a développé une approche psychothérapeutique qu'il a nommée la **logothérapie** (*logos* signifie « raison » en grec.)



## Mais qu'est-ce que la logothérapie ?

Il s'agit d'une approche qui met le sens de l'existence humaine à l'avant-plan. Ainsi les gens améliorent leur capacité à faire face aux défis de la vie, augmentent leur résilience et la conscience du rôle actif qu'ils jouent dans leur santé et leur bien-être ... et dans le monde ».

Selon Viktor Frankl, **c'est le sens que nous donnons à notre vie qui motive et qui oriente nos actions**. Un manque de sens peut donc rendre très malheureux. La logothérapie ne vise pas à nous indiquer la direction à suivre mais elle nous aide identifier les valeurs et les possibilités qui nous attirent. C'est donc nous qui avons la responsabilité de nos valeurs structurantes et le choix des attitudes que nous souhaitons adopter envers les gens et les situations.

La logothérapie est très utile dans un grand nombre de contextes, et notamment dans les périodes de transition comme un divorce, la perte d'un emploi, un deuil, bref, tous les changements majeurs qui peuvent nous marquer en profondeur. »

# Les 3 principes de base de la logothérapie

*Les trois principes de base ou piliers de la logothérapie sont les suivants :*

- La liberté de volonté
- La volonté de sens.
- Le sens de la vie



## La liberté de volonté

La liberté de volonté se déploie à travers une capacité spécifiquement humaine connue sous le nom «d'auto-distanciation». Cette capacité humaine se comprend comme la **possibilité de se voir soi-même, de s'accepter et de se réguler** face aux trois sources d'influence que sont **l'instinct, l'héritage, et l'environnement.**

Nous ne sommes pas prédéterminés ou finalisés. Nous sommes libres face à ces trois éléments. Chaque fois que l'être humain se libère de quelque chose, il le fait pour une bonne raison. Nous rencontrons ici le concept de responsabilité. **L'homme est libre d'être responsable et responsable parce qu'il est libre.** À partir de cette analyse existentielle, nous pouvons soutenir que l'homme est appelé à la recherche et à la réalisation du sens de sa vie et au choix des valeurs qui lui donnent un sens. Il devient le seul responsable face à cet appel.

## La volonté de sens

**La volonté de sens est étroitement liée à la transcendance de soi qui caractérise l'être humain.** L'homme vise toujours au-delà de lui-même, vers un sens qu'il doit d'abord découvrir et dont il cherche à atteindre la plénitude. La volonté de plaisir et la volonté de pouvoir, respectivement de Freud et d'Adler, conduisent l'homme à l'immanence. Ces concepts s'opposent à l'auto-transcendance et pourraient frustrer notre existence.

Pour la logothérapie, **le plaisir et le pouvoir sont des conséquences du fait d'atteindre une fin et non la fin en soi.** Il s'agit de la raison pour laquelle les personnes qui poursuivent le plaisir et le pouvoir sont dans un état de frustration permanente dans lequel elles se sentent en même temps submergées par un grand vide existentiel.

**La volonté de sens ne cherche pas à atteindre le pouvoir ou le plaisir, ni même le bonheur.** Son objectif est la rencontre d'une raison pour être heureux et s'engager.

## **Le sens de la vie**

La vie englobe et conserve une signification. Ce sens est particulier, unique et original en fonction de chacun d'entre nous. Ainsi, **notre devoir, en tant qu'êtres conscients et responsables, est de découvrir ou de construire le sens de nos vies.**

*La mort ne peut que provoquer de la crainte à ceux qui ne savent pas comment remplir le temps qui leur est donné de vivre.*

En tout état de cause, **la vie conserve toujours jusqu'à la fin une signification cachée** et un appel impérieux et permanent pour que cette dernière soit découverte, incarnée et accomplie.

***Il s'agit là des trois principes fondamentaux de la logothérapie de Viktor Frankl.***

## Trois manières de donner du sens à notre vie

En observant ses compagnons d'infortune dans les camps de concentration, Viktor Frankl a observé trois dimensions principales à travers lesquelles nous pouvons donner du sens à notre vie.

- 1. À travers une œuvre à réaliser ou un objectif à atteindre**
- 2. À travers les relations**
- 3. À travers une vision « transcendante »**

## Trois manières de donner du sens à sa vie

### 1. À travers une œuvre à réaliser ou un objectif à atteindre



Le désir d'atteindre des objectifs à court, moyen et à long terme est garant de sens et de motivation. Les nazis avaient confisqué et détruit un important manuscrit que Frankl avait rédigé.

En se donnant l'objectif de terminer cette œuvre, il a donné du sens à sa vie et nourri son courage face à l'adversité. De même, c'est au travers d'un engagement dans une cause, ou pour atteindre un but qui nous paraît noble et transcendant que nous pouvons faire émerger ce qui deviendra la mission de notre vie !

## Trois manières de donner du sens à sa vie



### 2. À travers les relations

Les relations que nous entretenons avec les autres peuvent être source de sens et de bonheur. Plusieurs prisonniers des camps rêvaient de revoir leur épouse et leurs enfants, et cette idée nourrissait leur désir de vivre malgré les conditions atroces dans lesquelles ils se trouvaient.

C'est parfois en consacrant sa vie à prendre soin de frères et sœurs plus jeunes, ou en veillant sur un enfant handicapé que beaucoup de personnes engagent leur vie au service de certaines relations !

## Trois manières de donner du sens à sa vie

### 3. À travers une vision « transcendale »



Les personnes qui possèdent une vision qui transcende leur existence profitent d'une vie remplie de sens.

Différentes religions peuvent fournir ce genre de sens pour un grand nombre de personnes. Beaucoup d'autres trouvent du sens dans du bénévolat et de l'engagement humanitaire. Ils se mettent alors au service d'une cause plus grande qu'eux ce qui les transcendent.

Etre heureux, c'est apprendre à choisir.  
Non seulement les plaisirs appropriés mais  
aussi sa voie, son métier, sa manière de vivre  
et d'aimer. Choisir ses loisirs, ses amis, les  
valeurs sur lesquelles fonder sa vie.

Bien vivre, c'est apprendre à ne pas  
répondre à toutes les sollicitations, à  
hiérarchiser ses priorités.

L'exercice de la raison permet une mise en  
cohérence de notre vie en fonction des  
valeurs ou des buts que nous poursuivons.

Nous choisissons de satisfaire tel plaisir ou  
de renoncer à tel autre parce que nous  
donnons un sens à notre vie – et ce, aux  
deux acceptions du terme : nous lui donnons  
à la fois une direction et une signification.

\*\*\*

Frédéric Lenoir  
Du bonheur, un voyage philosophique



Dans son livre *Découvrir un sens à sa vie*, Frankl relate une grande constatation qu'il a faite dans les camps de concentration: « [...] on peut tout enlever à une personne, excepté une chose, la dernière des libertés humaines: celle de décider de sa conduite. » (p. 73)

Ainsi, quelles que soient les difficultés relatives à une situation, nous pouvons toujours choisir d'en faire une occasion de grandir ou, au contraire, une occasion de souffrir davantage.

Nous pouvons choisir le découragement et décider de cultiver la souffrance, mais nous pouvons surtout modifier notre manière de voir notre souffrance et décider de ce que nous allons en faire.

Ça aussi c'est un choix. Nous pouvons ainsi, voir et trouver dans chaque épreuve, une occasion de grandir et de nous dépasser.

*1 français sur 2 rêve de  
tout plaquer pour  
redonner  
du sens à sa vie*

Emilie Vidaud





Se libérer progressivement ...

De nos préjugés  
De nos certitudes  
De nos fausses croyances  
Des relations toxiques  
De nos peurs  
Des modèles imposés  
De la pression sociale  
Des injonctions familiales  
De notre héritage psychique



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



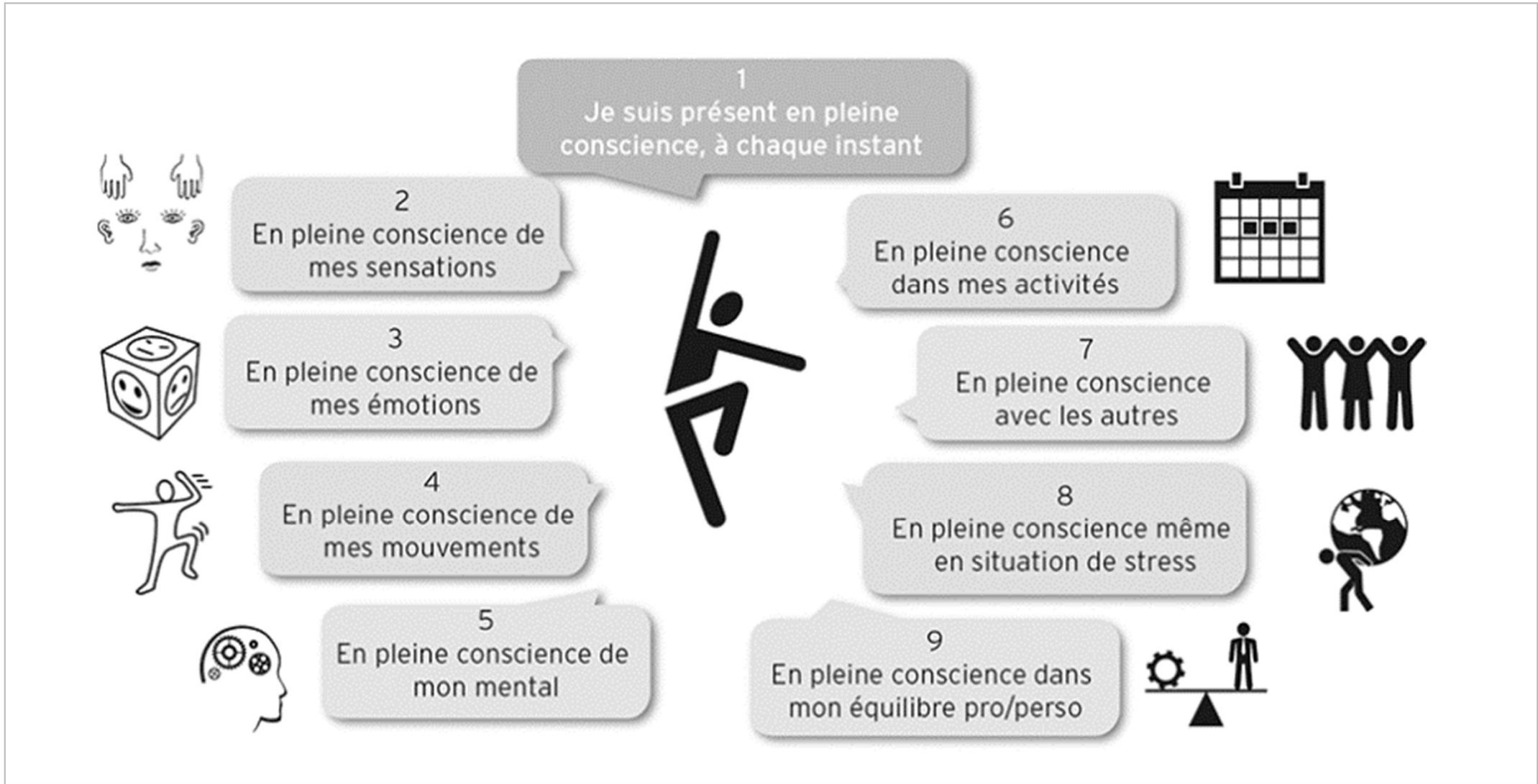
- 2 -

Etre à  
l'écoute  
de soi



Si tu écoutes ton  
corps lorsqu'il  
chuchote, tu  
n'auras pas à  
l'entendre crier !

*Conscience pleine ou pleine conscience ?*





*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

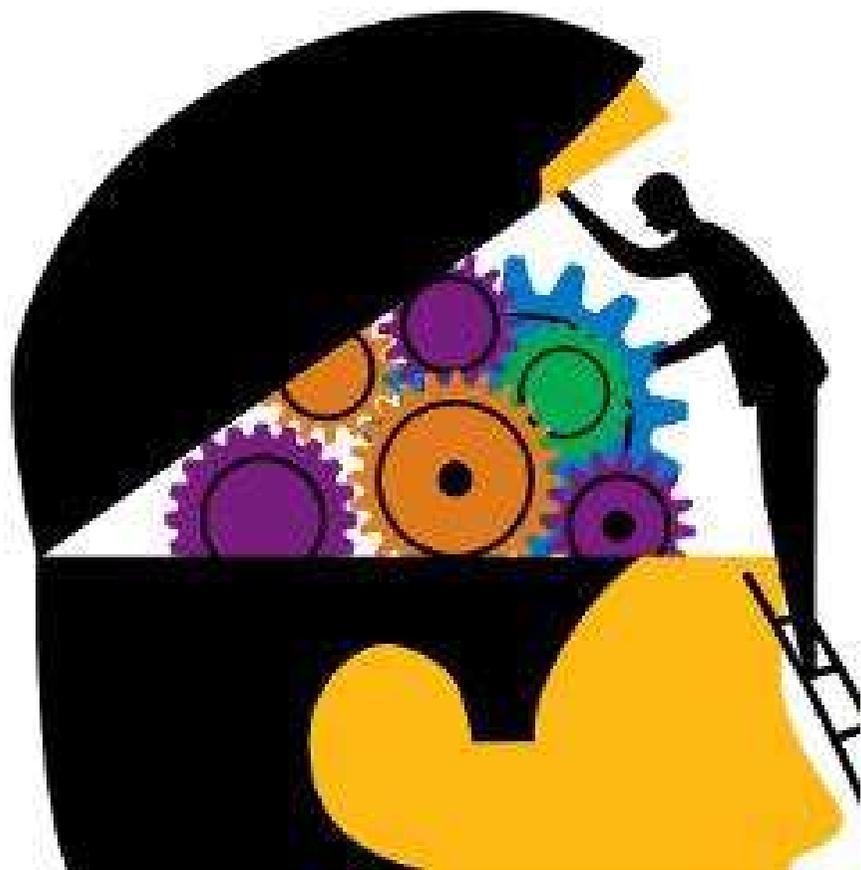
.....

.....

.....

.....

.....



## *Dépolluer nos croyances*

**Quelle forme peut prendre une croyance ?**

Une croyance est un lien que nous établissons

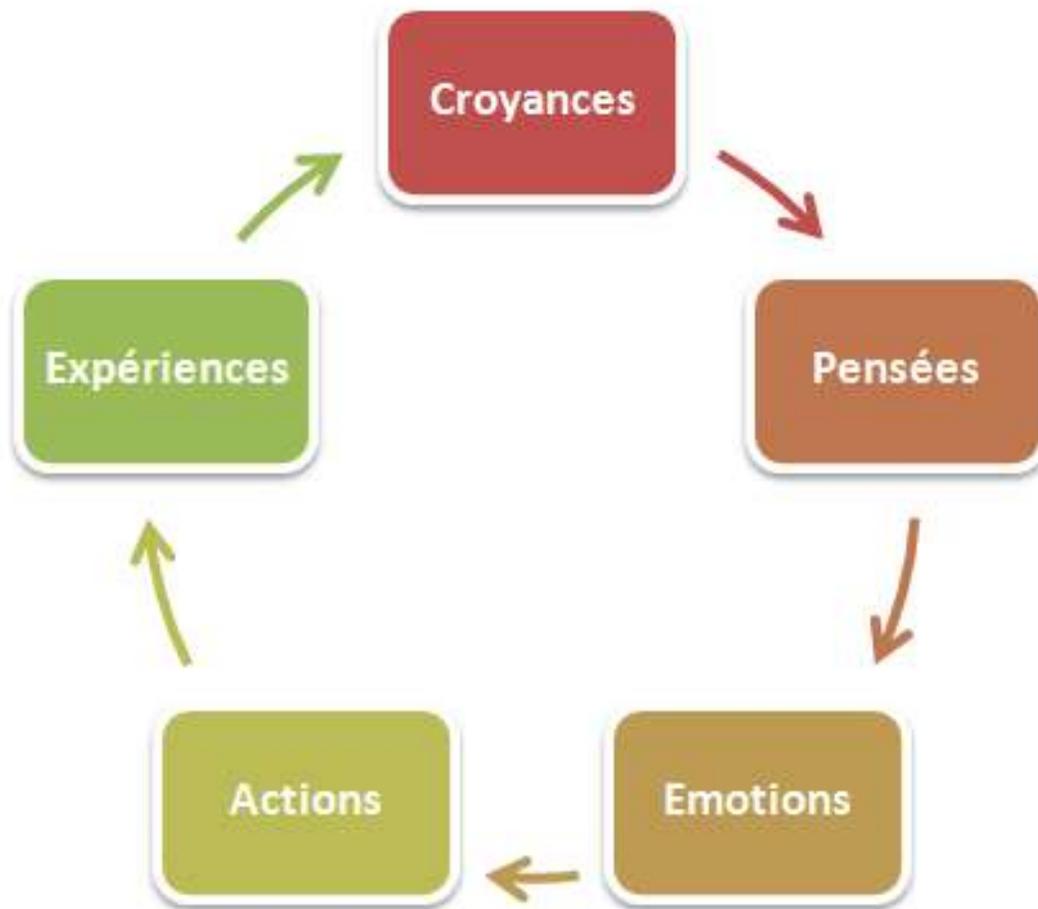
**Lien d'égalité ou de mise en équation de type  $A = B$**

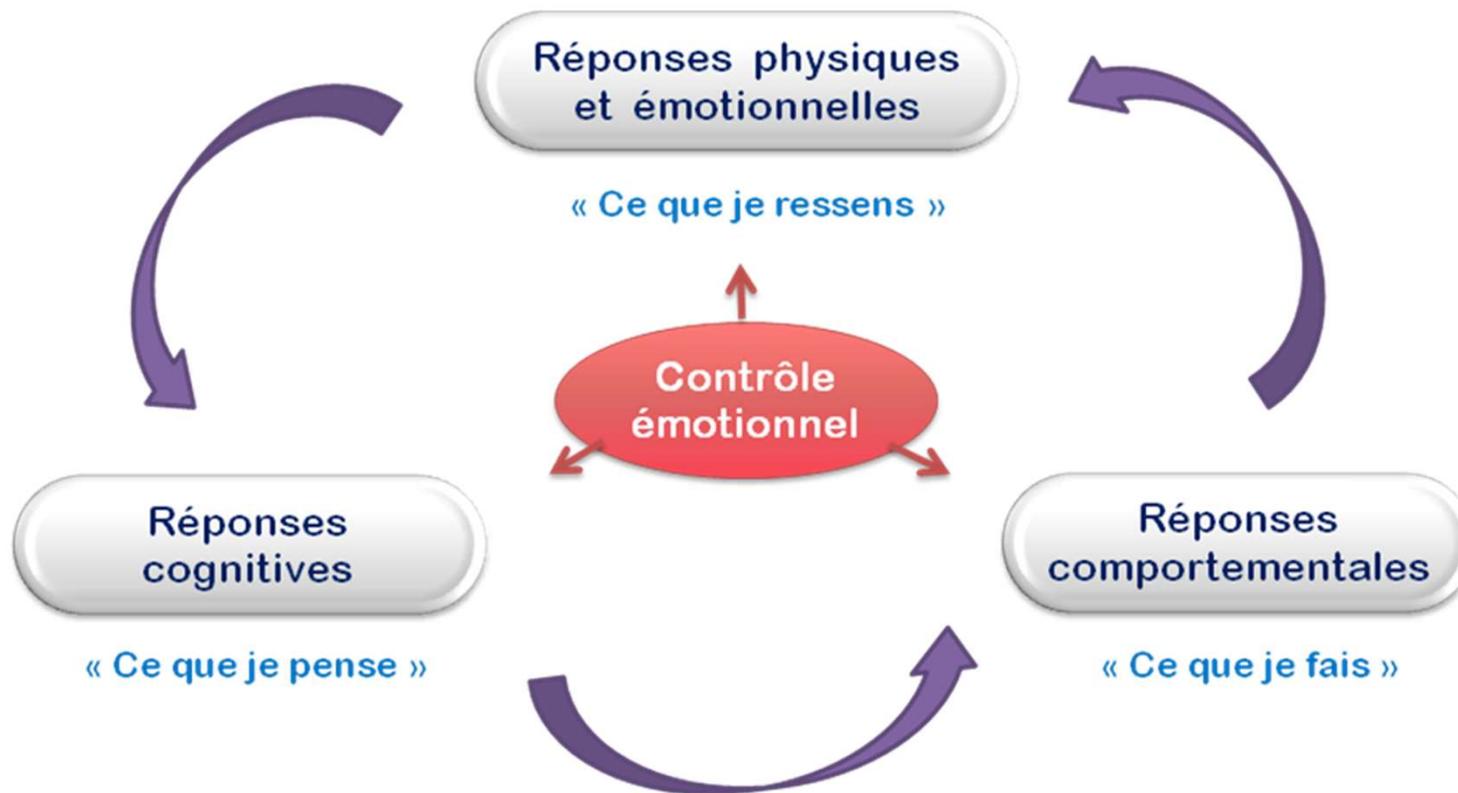
Exemple : *moi = nul(le)*

**Lien d'implication de type  $A \Rightarrow B$  (Structure de type cause  $\rightarrow$  effet)**

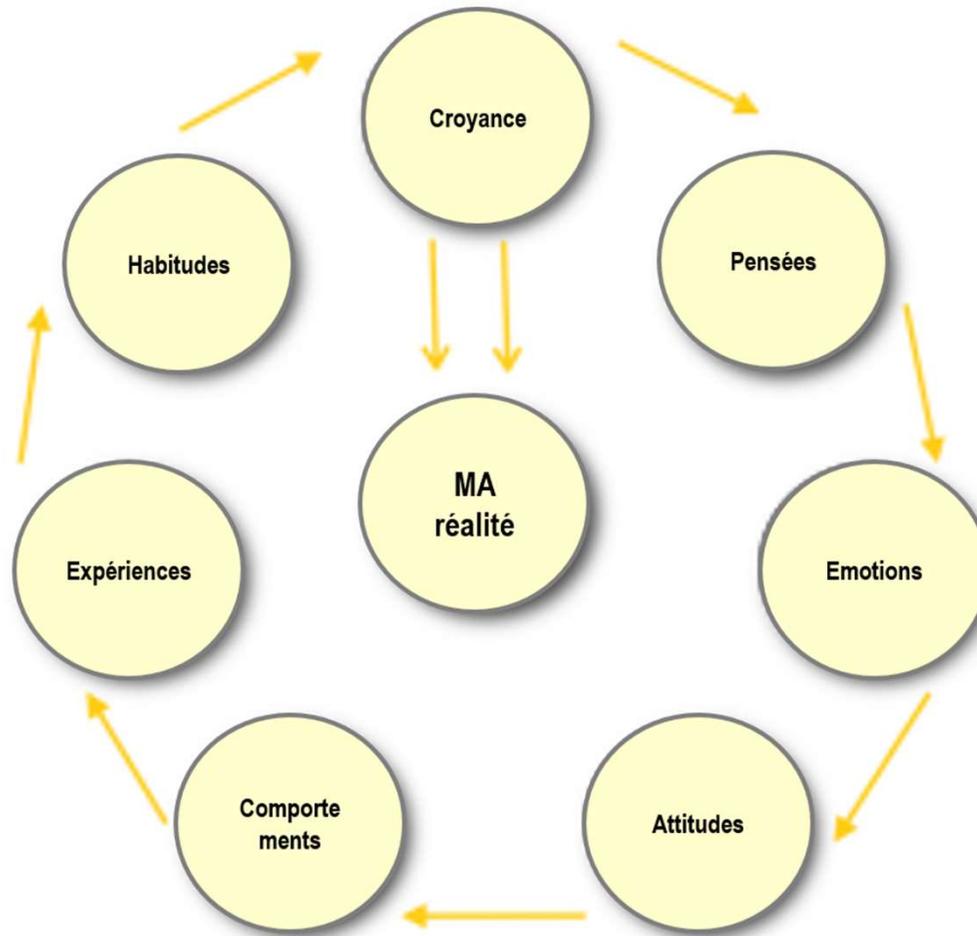
Exemple : *Quand on aime  $\Rightarrow$  alors on donne tout !*

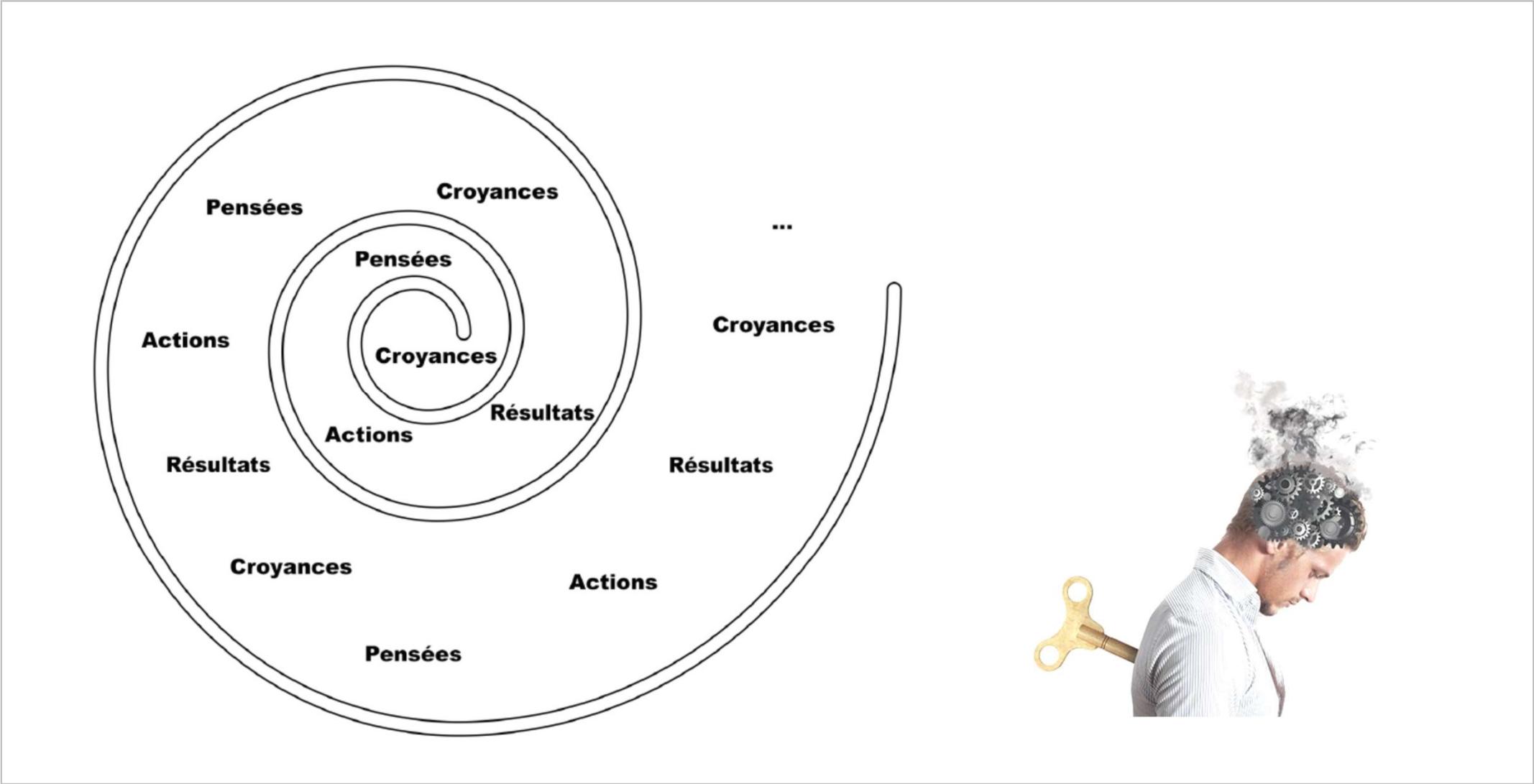


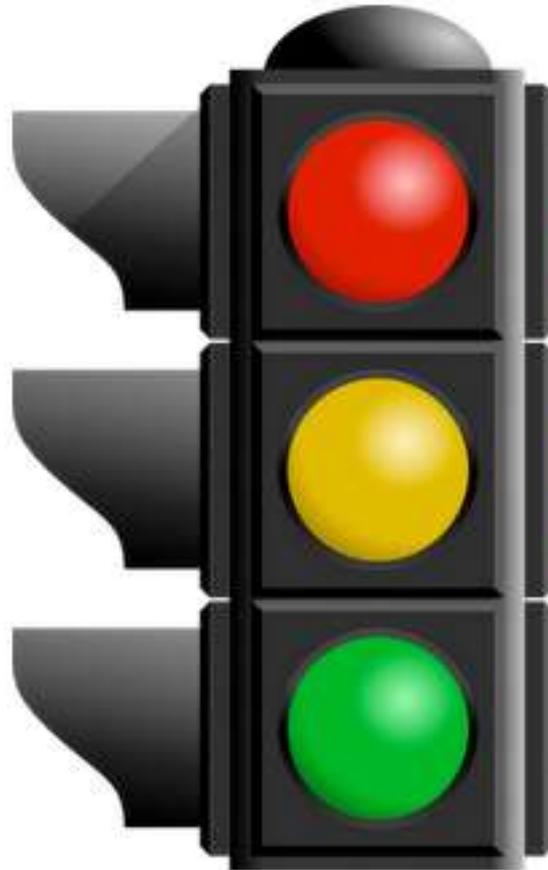




## Quel est l'impact de mes croyances dans ma réalité ?







**Arrêtez-vous**  
lorsque Vous ressassez  
des pensées négatives

**Préparez-vous**  
à changer vos pensées

**Démarrez**  
avec de nouvelles pensées  
de bien-être et de joie





*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

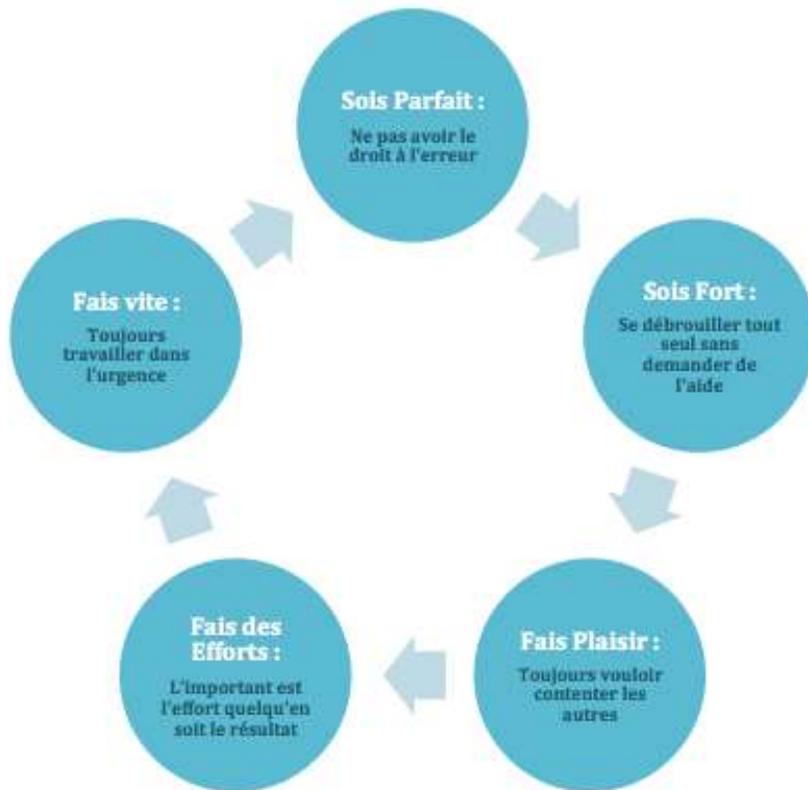
.....

.....

.....

.....

.....



***Nos messages contraignants***

***Ces petites voix intérieures nuisibles qui nous pressent et qui nous oppressent***

Messages contraignants	LES COMPORTEMENTS
<b>SOIS PARFAIT</b> 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
<b>SOIS FORT</b> ne jamais montrer ses faiblesses	Comportements d'intolérance, rigide. Pourquoi écouter les autres, j'ai raison!, Susceptible, réaction forte
<b>DEPÊCHE-TOI</b> 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
<b>FAIS PLAISIR</b> 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
<b>FAIS UN EFFORT</b> 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 limitants)**

...



**SOIS  
CONFORME !**



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# **ETRE A L'ECOUTE DE SOI**

- **Faites le point sur vos valeurs**
- **Faites la liste de vos compétences (personnelles / professionnelles)**
- **Découvrez vos forces et vos atouts**
- **Ecoutez vos émotions désagréables, nommez les et accueillez les**
- **Identifiez et respectez vos besoins**
- **Apprenez à dire « non » de manière assertive**
- **Exprimez et affirmez vos idées**
- **Listez vos rêves**
- **Rappelez vous vos réussites**
- **Prenez du temps pour vous faire plaisir et pour vous ressourcer**
- **Renouez avec vos passions**
- **Pratiquez une activité physique adaptée**
- **Découvrez de nouvelles activités, faites des choses nouvelles**



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- 3 -  
Désencombrer et  
simplifier notre vie

- Trier pour désencombrer
- Apprendre à dire « NON »
- Prendre du temps pour soi
- Eviter la dispersion et la suractivité
- Lâcher prise
- Prendre soin de sa santé
- S'entourer de personnes bienveillantes
- Mais où passe donc mon argent

Amour, travail, amis, engagements..., nous aimerions ne rien rater d'important, pour ne pas passer à côté de notre vie. Mais le vouloir ne suffit pas, car tout nous pousse aujourd'hui à éviter de penser.

Parfois, ce sont les moments de crise, de rupture, de deuils qui nous conduisent à une prise de conscience pour revoir nos priorités et pour adopter de nouveaux comportements.



*«Je distingue maintenant ce dont j'ai envie de ce qui m'est vraiment utile. Je fais par exemple mes courses dans des magasins discount, pour éviter d'être tentée par tous ces produits superflus que proposent les grand surfaces. Le retour à l'essentiel se traduit aussi par des moments privilégiés en famille et avec les enfants. D'ailleurs, mon anniversaire est dans quelques jours et je n'ai envie de rien... J'ai déjà tout ! »*

## **VERBATIM**

*«Au moins la crise permet de retrouver une notion plus juste de la valeur des choses. Certes, elle implique des privations, mais elles sont compensées par des plaisirs plus sains. Finalement, elle nous réapprend à vivre au présent, à savourer l'instant, et à se satisfaire de la moindre petite chose...»*

Nous désencombrer... pour aller à l'essentiel

**Pris dans le tourbillon de la vie, pas facile d'être en phase avec soi-même et avec son conjoint.**

**Aller ou revenir à l'essentiel suppose de se désencombrer un peu, et de se simplifier la vie.**



### **Le trop matériel**

*Face à notre sous-sol qui se remplit d'objets inutiles je me sens effarée, démoralisée...  
C'est plus fort que moi, lorsque nous recevons des amis, je prépare beaucoup trop à manger.*

### **Le trop-plein d'activités**

*Je me sens débordé, angoissé de ne pas arriver à tout faire, mais aussi énervé de me laisser prendre par les obligations.*

### **L'avalanche d'informations**

*J'aime regarder les infos après le dîner, mais je ne peux pas m'empêcher de continuer avec les journaux successifs sur la chaîne spécialisée... et toi tu vas te coucher seule.*

### **Les dépendances**

*Il suffit d'un bip et j'attrape mon portable pour regarder qui m'appelle même quand nous sommes à table en famille.  
Sans m'en rendre compte, je passe des heures à jouer sur l'ordinateur. Je suis dans ma bulle et j'oublie tout.*

## **D'où vient ce qui m'encombre ?**

### **De mon histoire familiale ?**

*Mes parents ayant prévu les privations de la guerre, ils ne jetaient rien. Comme eux je garde tout, car tout peut servir.*

### **De la confusion entre mes désirs et mes besoins ?**

*Cet outillage me paraissait indispensable pour nos travaux, mais aujourd'hui il prend beaucoup de place au sous-sol. J'aurais pu l'emprunter.*

### **De mes peurs ?**

*Peur du lendemain, du vide, de ne pas être à la hauteur, reconnu ou aimé...*

*Je n'arrive pas à jeter. J'ai toujours peur de le regretter par la suite ... au cas où !*

## Apprendre à trier (les objets)

*Si certains objets m'encombrent, est-ce que j'ose t'en parler ?*

*J'ai jeté ton vieil appareil photo. Je ne savais pas que tu y tenais tant.*

*Trier, débarrasser, simplifier notre intérieur, est-ce une source de tension ou de complicité entre nous ?*





## 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 sers 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](http://www.organisation-maison.com)





Apprendre aussi à trier tout le reste





*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

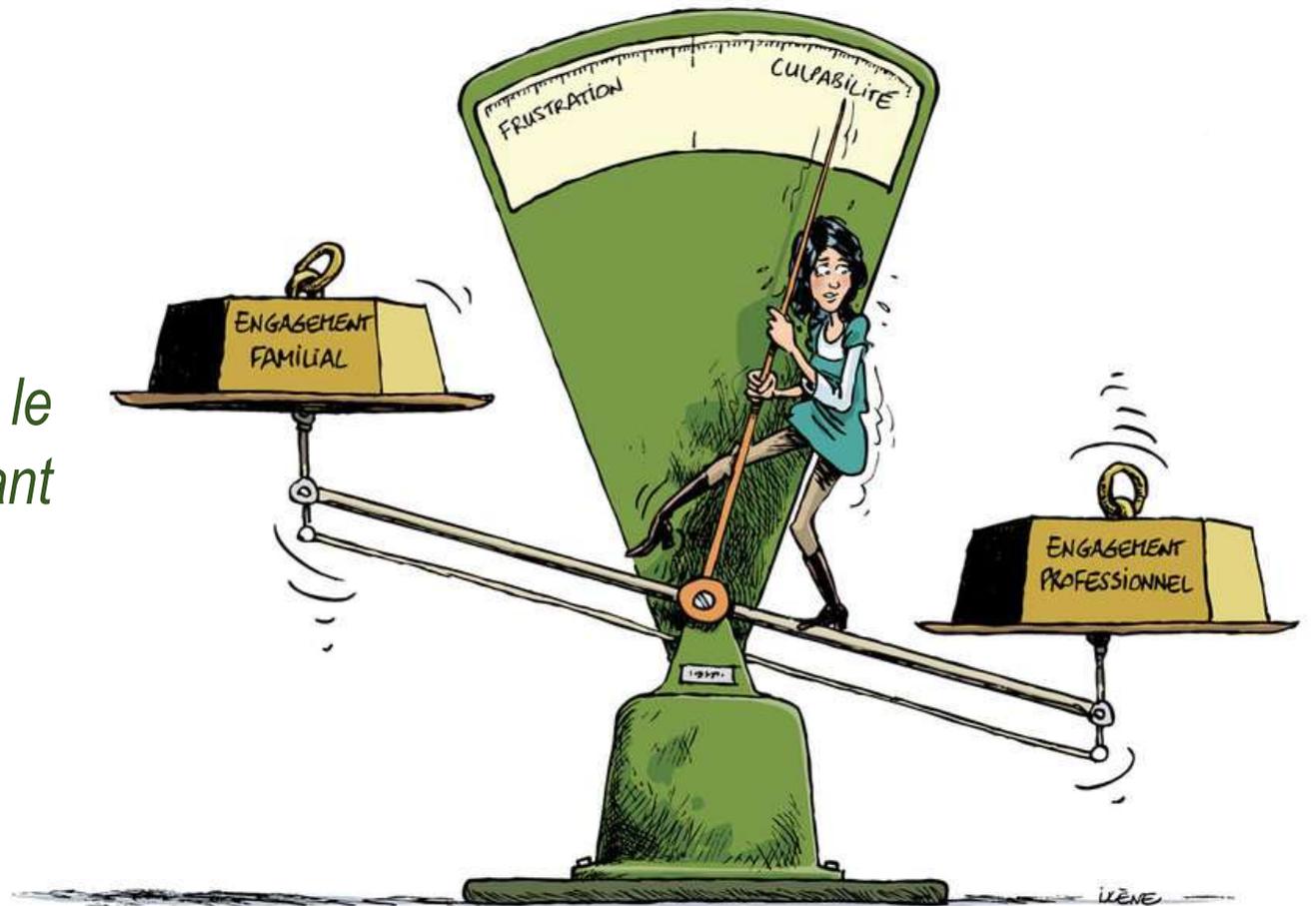
.....

.....

.....

## Discerner nos vrais besoins

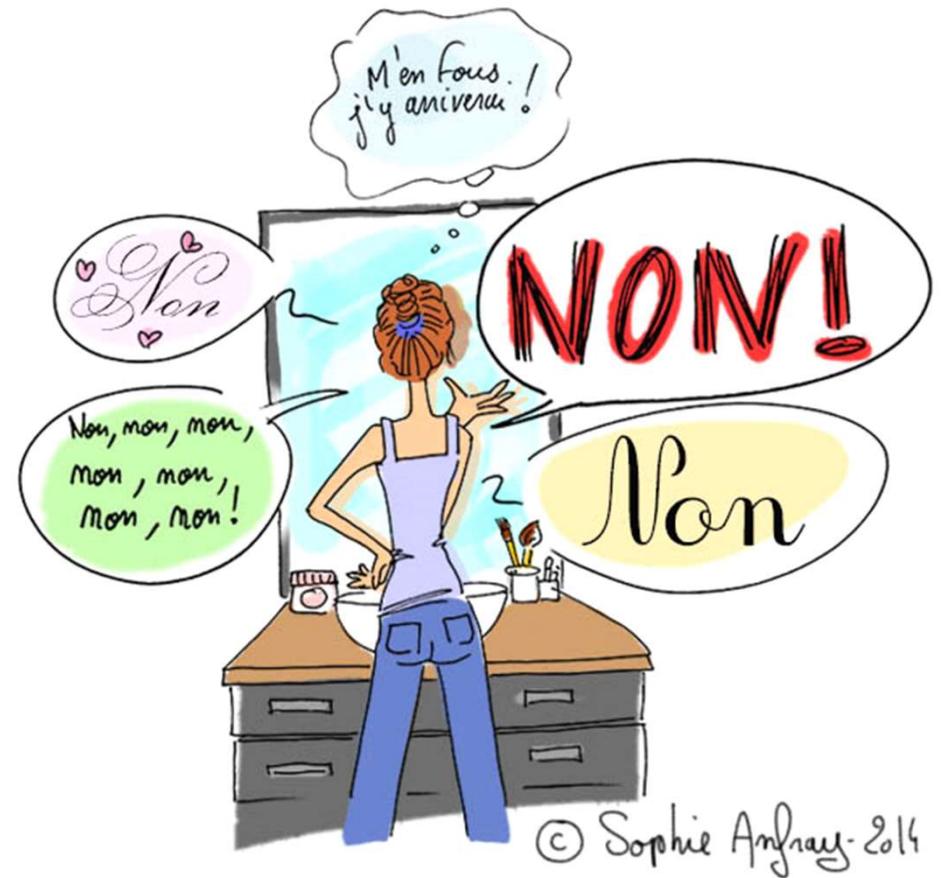
*Discutons ensemble pour faire le tri entre l'essentiel, l'important l'indispensable et le superflu*



## Apprendre à dire « NON »

*On m'a sollicité pour une responsabilité très prenante. J'ai pu dire non, malgré mon image d'homme disponible et généreux. Tu m'as aidé à discerner notre vraie priorité : nos enfants adolescents*

*A quoi tu dis « NON » quand tu dis « OUI »  
A quoi tu dis « OUI » quand tu dis « 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 ...

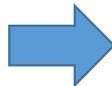
## Les objectifs du « NON »

- ✓ 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 traîne 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 ...*)

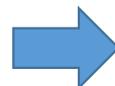
## LE REFUS ASSERTIF



### 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 PRÉFÉRERAI – 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
<b>Décrire les faits :</b> Fait objectifs, concrets et observables.	« Je constate que... »
<b>Exprimer ses émotions :</b> 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... »
<b>Spécifier des solutions :</b> Comment améliorer la situation : Concrètement, comment s'y prendre pour aboutir à un résultat positif.	« Je te propose de... »
<b>Conséquences et conclusions :</b> 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



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Prendre le temps

*«Je suis surchargé au travail en ce moment mais j'ai quand même pris ma journée pour accompagner la sortie scolaire de notre fille. Je suis vraiment heureux d'avoir fait ce choix »*

*Pour aller à l'essentiel dans notre relation, de couple commençons par être présents l'un à l'autre en sachant l'être aussi dans une juste mesure pour les autres.*





*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

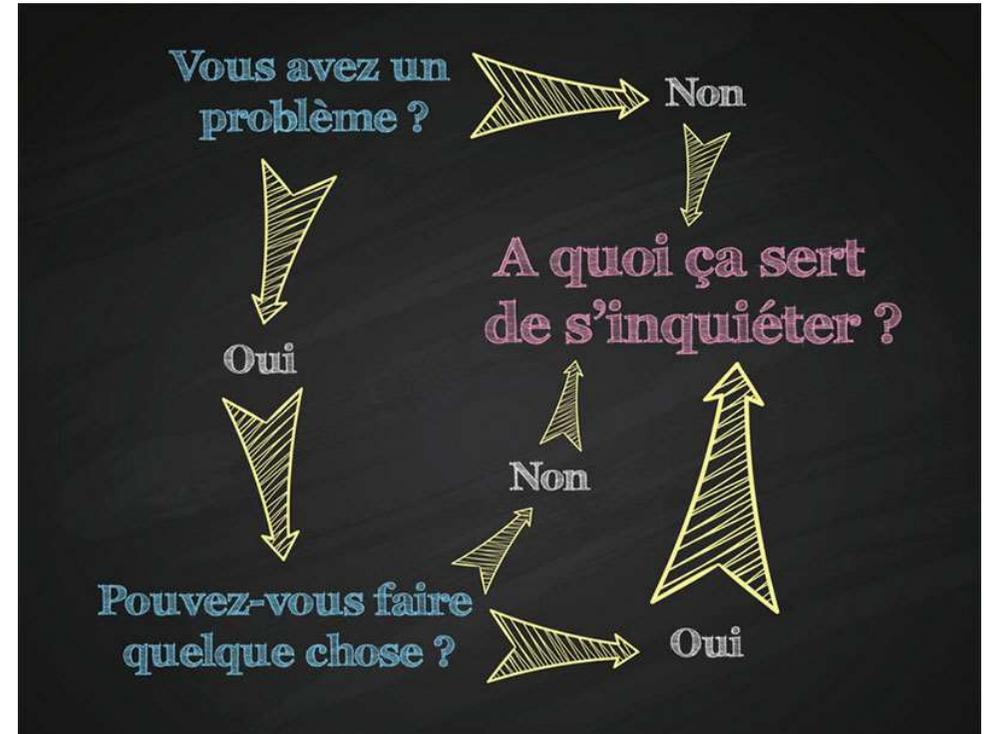
.....

.....

## Lâcher prise

« Je craignais que notre week-end soit trop rempli. Je t'ai fait confiance pour l'organiser et cela m'a permis de le vivre beaucoup plus sereinement. »

Est-ce que lâcher prise est difficile pour moi ? Est-ce que j'ai déjà expérimenté la sérénité d'avoir osé jeter, dire non, renoncer, prendre le temps ?



## PETIT CONTE ZEN

Deux moines pèlerins arrivèrent un jour dans une ville où une femme attendait qu'on l'aide à descendre de sa chaise à porteurs. La pluie avait laissé des flaques très profondes, et la femme ne pouvait les traverser sans salir sa robe. Elle était immobile, l'air impatient, très en colère, et grondait ses serviteurs. Ne sachant pas où poser les paquets qu'ils portaient pour elle, ils ne pouvaient l'aider à franchir les flaques.

Le plus jeune moine remarqua la femme, ne dit rien, et poursuivit son chemin. Le plus vieux la souleva d'un seul geste, la jucha sur son dos, lui fit traverser l'eau et la déposa de l'autre côté. Après quoi, sans un mot de remerciement pour le vieux moine, la femme se contenta de le renvoyer puis tourna les talons.

Comme les deux moines avaient repris leur marche, le plus jeune, l'air préoccupé, ruminait cette histoire. Au bout de plusieurs heures, incapable de garder le silence plus longtemps, il éclata : *« Cette femme, tout à l'heure, a été très égoïste et grossière. Tu l'as prise sur tes épaules pour l'aider à traverser l'eau et, en retour, elle ne t'a même pas remercié ! »*

*« J'ai porté cette femme il y a des heures, répondit le vieux moine. Pourquoi, toi, continues-tu à la porter ainsi ? »*



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

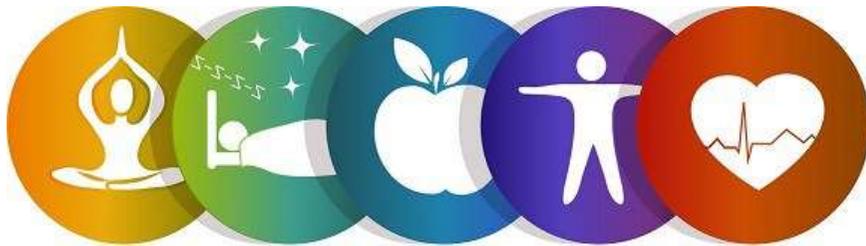
.....

.....

.....

.....

## Prendre soin de sa santé



# 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)

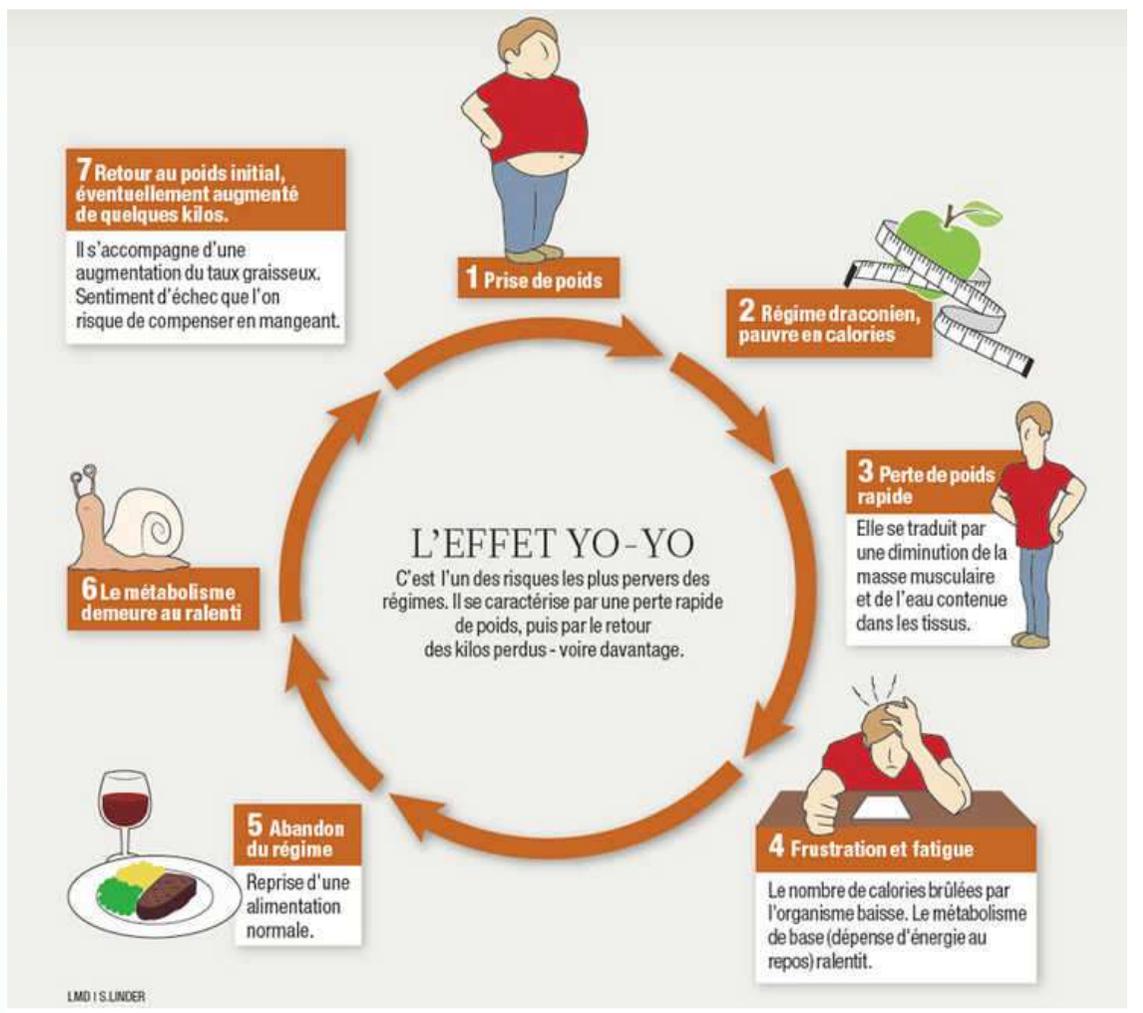


**JUS DE FRUITS**  
(Glucose, fructose  
Saccharose)

## 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 aspartam) 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 = 

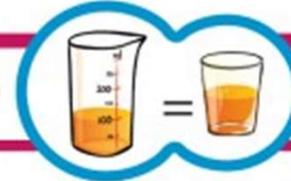


Lait concentré 5 g = 



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.G. 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

**PASSE** **MANGER**  
**TROP** *Gras*  
**TROP** *Sucré*  
**TROP** *Salé*

## Les graisses présentes en grande quantité dans les aliments

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



## 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 grillés 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

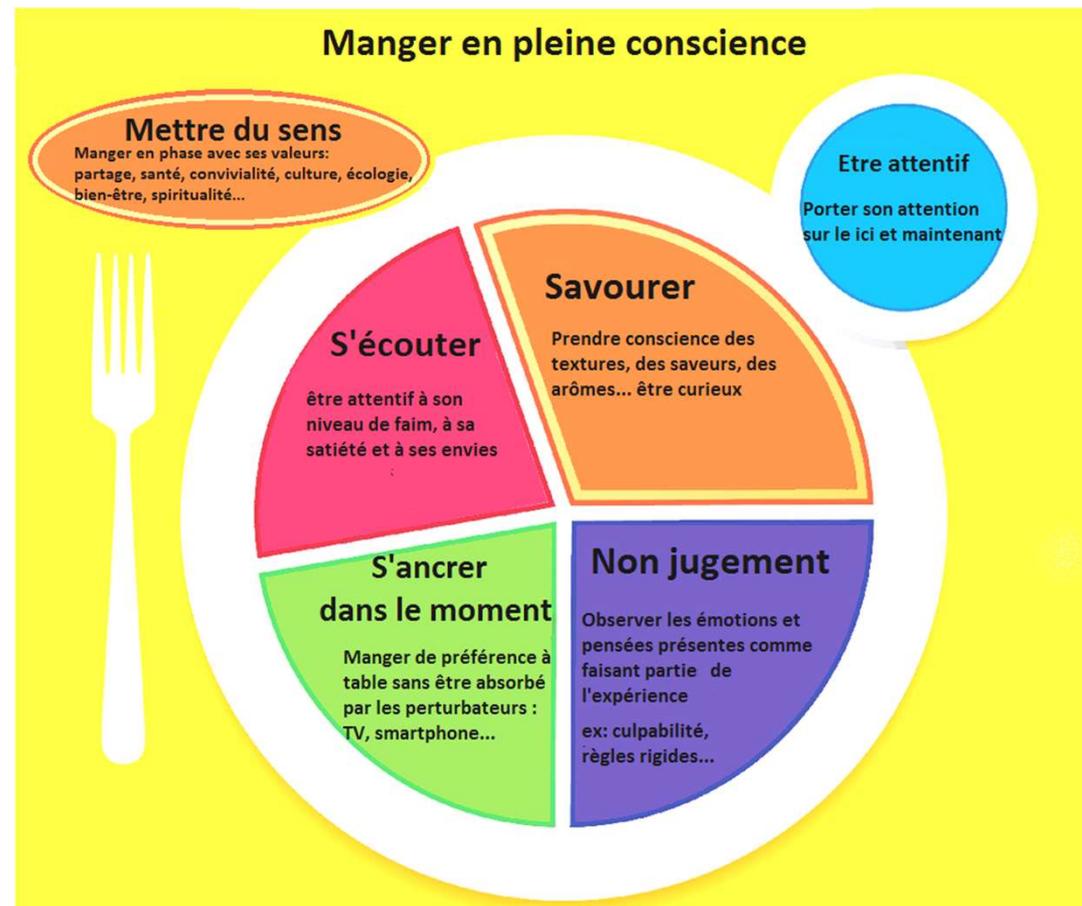
## Semaine 3 : supprimer les sucres cachés

=> 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 APPROVOISER SES FORMES ET COULEURS
FAIRE DES PAUSES, RESPIRER, ÊTRE PRÉSENT, REMERCIER...	<b>COMMENT MANGER EN CONSCIENCE</b> 		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 RECONNAITRE 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 <b>LA MARCHE À PIEDS</b>		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





*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **S'entourer de personnes bienveillantes**

*Gardez dans votre vie des personnes qui :*

- *Vous aiment et vous apprécient*
- *Vous motivent*
- *Vous encouragent*
- *Vous inspirent*
- *Vous enrichissent*
- *Vous rendent heureux*



***Si vous connaissez des personnes qui ne font rien de ce qui précède, laissez les partir !***

## 16 HABITUDES DES GENS HEUREUX

à adopter d'urgence

*J'admire la Vie*

1

S'entourer d'autres gens heureux

9

Être généreux et altruiste

2

Ne pas se prendre au sérieux

10

S'accorder du temps personnel

3

Se contenter de bonheurs simples

11

Être fier de ce que l'on accomplit

4

Sourire face aux difficultés de la vie

12

Respecter ses valeurs

5

S'estimer chanceux (gratitude)

13

Vivre le moment présent

6

Décider d'être optimiste

14

Se moquer du regard des autres

7

Penser que tout arrive pour une raison

15

Embrasser l'imperfection

8

Être sincèrement heureux pour les autres

16

Tirer des leçons de ses échecs pour évoluer

L'entourage peut être la cause de ta réussite comme celle de ton échec.  
À un certain stade de nos vies, nous devons marcher avec les personnes **qui nous font avancer!**

## 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**



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 !



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**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



*Je note ici mes envies, mes objectifs, ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voici des références d'ouvrages qui vous permettront d'aller plus loin sur le sujet

