

Claude Berthoumieux

Les 10
commandements
de M'Dame Clochette
pour Jouir de la Vie

Osez être tel que vous êtes
et affirmez-vous sans violence

www.d-stress-psy.com

Bonjour !

Je n'irai pas par 4 chemins
Je vais, tout de suite, vous
dire ce que je me dis,
chaque fois que je déprime
un petit peu :

*Si ça va pas ... ça
R'IRA mieux dans 5 '*



A lire avant tout

Vous pouvez, si vous le désirez, imprimer et redistribuer gratuitement ce guide.

Vous pouvez, l'offrir ou le faire suivre à toute personne susceptible d'être intéressée par le sujet.

En revanche, le contenu de ce document ne peut en aucun cas, être tronqué, ni utilisé en partie.

Vous ne pouvez pas copier, coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement indiquer l'auteur : Claude Berthoumieux et les sites web suivants :

www.d-stress-psy.com ou www.clown-r-evolution.com,

Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même code.

L'auteur ne peut en aucun cas garantir l'efficacité des conseils prodigués dans ce document. Tout dépend de la façon dont ceux ci seront compris et appliqués. Donc, tout dépend de vous !

www.clown-r-evolution.com

www.d-stress-psy.com

<http://clown.portail-psycho.tv/>

La page de M'dame Clochette sur Facebook

<https://www.facebook.com/humour.de soi/?fref=ts>



Bienvenue dans le monde

Des secrets

de M'dame Clochette

Voici 10 Conseils,

10 clés fondamentales

pour augmenter

l'estime de vous-même

et trouver la joie



Sommaire

- Pour qui sont ces commandements ?	Pages 6 et 7
- Qui suis je ? Ma mission	Page 8 et 9
- Les 10 commandements	Page 10
- Eviter de se prendre au sérieux	Page 11
- Exercice pour aller plus loin	Page 12
- Accepter ses émotions	Page 13
Exercice pour aller plus loin	Page 14
- Rire de soi	Page 15
Exercice pour aller plus loin	Page 16
- Aimer notre fragilité	Page 17
Exercice pour aller plus loin	Page 18
- A propos de se plaindre	Page 19
Exercice pour aller plus loin	Page 20
- A propos de l'empathie	Page 21
Exercice pour aller plus loin	Page 22
- L"enfant intérieur	Page 23
Exercice pour aller plus loin	Page 24
- Libérer notre puissance	Page 25
Exercice pour aller plus loin	Page 26
- Exister face aux autres	Page 27
Exercice pour aller plus loin	Page 28
- Ecouter son cœur et jouir de la vie	Page 29
Exercice pour aller plus loin	Page 30
- Bilan personnel	Page 31
- Contacter l'auteur	Page 32

Pour qui sont ces 10 commandements ?

Ces « commandements » ne sont pas des impératifs catégoriques, vous l'avez compris.

M'dame Clochette ne donne pas des ordres, elle conseille !

Ces 10 conseils s'adressent à tous ceux qui ont du mal à s'affirmer, ne s'estiment pas assez et, manquent un peu de confiance en eux.

Ils sont pour vous si, vous estimez que

- Vous n'êtes pas reconnu à votre juste valeur
- Vous avez besoin de reconnaissance, au point, de ne pas oser vous affirmer
- Vous prenez des détours pour demander quelque chose pour vous-même.
- Vous-vous sentez susceptible et, vous ne supportez pas la moindre critique
- Vous n'aimez pas les conflits
- Vous ne savez pas dire « non »
- Vous vous affirmez d'un coup avec autorité, parfois même de façon agressive quand vous n'en pouvez plus, et qu'ensuite, vous regrettez de l'avoir fait de cette façon.
- Vous avez peur de ne pas être aimé pour qui vous êtes
- Vous aimeriez être toujours au top et, jamais pris en flagrant délit de faiblesse

-
- Vous-vous mettez un peu trop de pression
- Vous avez du mal à accepter vos émotions
- Vous en voulez d'être trop sensible
- Vous-vous posez, souvent, en sauveteur des autres, quitte à vous faire passer « après eux ».
- Vous-vous cachez pour pleurer et vous regrettez toujours vos emportements.
- Vous avez tendance à être inquiet(e) pour le futur
- Vous avez honte de ne pas avoir su réagir dans certain cas, dans le passé.
- Vous avez du mal à profiter de la vie, au présent.
- Vous ne riez plus assez.

Si vous vous êtes reconnu dans au moins 5 de ces cas de figure, vous pouvez lire ces pages.

Vous n'aurez pas perdu votre temps.

Dans le cas contraire, vous pouvez toujours le parcourir, ça vous aidera à mieux comprendre ce qui n'ont pas suffisamment confiance en eux et qui ont perdu la foi en eux même ou dans la vie.



Qui suis-je ?

Je suis une femme, avec 40 ans d'expérience professionnelle en psychothérapie, formations, coaching et... 68 ans de vie.

Psy et clown, à la fois, mon « personnage clown », M'dame Clochette, et moi, avons fusionné, il y a longtemps.

M'dame Clochette m'est devenu indispensable pour laisser s'exprimer mon enfant intérieur et m'éviter de me prendre trop au sérieux dans mon rôle de psy. Et, il faut que je vous avoue que « ses bêtises » me procurent beaucoup de joie. C'est elle qui m'a poussé à écrire ces mots parce qu'elle pense qu'on n'a pas une minute à perdre pour être heureux.

Le sens de ma vie ?

Guider des personnes sur leurs chemins de traverse, les aider à se retrouver, les conduire dans la chambre des secrets et, leur permettre de se révéler à elles-mêmes, QUI elles sont, vraiment, derrière le masque de leur souffrance et leurs expériences malheureuses.

Etre psy ou être clown, pour moi, c'est la même recherche de vérité, La même quête de non-violence.

J'ai eu, comme beaucoup, mon lot de douleurs, des doutes et des peurs. J'ai connu la violence, la mienne, celle de l'autre. J'ai vécu mille morts et franchis, plusieurs fois, la ligne jaune. Je suis passé de l'autre côté du miroir, je me suis perdue dans quelques labyrinthes, avec une seule idée en tête : apprendre à aimer et trouver la joie avant de partir pour d'autres horizons.

S'il me reste encore un petit bout de chemin à vivre

Je souhaite le parcourir au service de mes semblables, les aider à vivre mieux, et, à trouver la joie. Je reste à l'écoute de leurs besoins et... des miens, bien entendu !

Je ne crois pas à l'altruisme, je ne crois qu'à l'amour
Et si, en attendant, on peut apprendre à rire de tout ça,
Sans blesser qui que ce soit, cela suffit à mon bonheur.
Claude Berthoumieux

Je laisse, maintenant, la parole à **M'dame Clochette** !

*Voici mes 10 secrets
Pour oser être
Qui je suis
Et trouver la joie*



Te prendre au sérieux, tu éviteras

Tes émotions, tu accepteras

De toi-même, tu riras

Ta fragilité, tu aimeras

Te plaindre abondamment, tu pourras !

De l'empathie, tu abuseras

Ton enfant intérieur, tu chériras

Ta puissance, tu libèreras

Face aux autres, tu existeras

Ton cœur, tu écouteras

Et de la vie tu jouiras

Te prendre au sérieux, tu éviteras

Chaque fois que tu t'identifies à ce que « tu crois que tu es »

Un parent, un chef, un(e) bon(ne) employé(e), un bon fils, une bonne fille, ou que sais-je encore ? Tu risques d'être pris au piège de l'idée que tu te fais de ton rôle social ou familial.

Si tu ne crois pas suffisamment en toi, tu as besoin qu'on te reconnaisse pour ce que tu fais. Et, si personne ne remarque à quel point tu es génial(e), tu perds patience et tu finis par te sentir obligé(e) de revendiquer qu'on te prenne au sérieux.

Alors, tu perds ton humour et tu n'as plus aucun recul sur toi même.

Pourquoi passer tant d'énergie à prouver aux autres que tu es quelqu'un d'important ou qui vaut la peine d'être aimé et respecté ? Si tu en étais convaincu(e), tu n'aurais rien à prouver à personne. Laisse-moi te donner un petit conseil.

AFFIRMATION

Répète-toi, inlassablement

Je suis QUI je suis, c'est tout, et c'est très bien comme ça.

Je mérite d'être aimé(e) Pour qui je suis

Même si je ne sais pas encore QUI, je suis !

Exercice pour aller plus loin

Fais l'inventaire de chaque situation où tu as tendance à « te prendre pour » un parent, un prof, une sommité en la matière, un être « très » responsable (alors que, franchement, les autres font vraiment n'importe quoi !)

Bref, répertories tous les moments où tu prononces sur un ton péremptoire, des phrases du genre : « Selon moi » ou « À mon sens... » ou même, chaque fois que tu te surprends à être trop critique.

Ensuite ? Tu ne changes rien. Prends-en juste conscience.

Pose-toi seulement 2 questions :

- Qu'est-ce que je recherche en disant ce que je dis ?
- Qui veux-je impressionner ?

Ensuite, tu t'adresses un petit sourire intérieur...

Notes personnelles

Tes émotions, tu accepteras

Tu n'imagines pas le nombre de fois où tu ressens « des émotions » sans les percevoir et à plus forte raison sans les identifier !

Parfois, c'est juste une sensation, une ombre, un nuage qui passe, alors que le ciel était bleu juste avant.

Et, soudain, face à une insulte ou une agression, tu réagis par un jugement. Parfois, même, par de l'agressivité, pour ne pas sentir ta douleur ou ta blessure.

Tu réagis pour ne pas sentir que tu es blessé(e)

Tu manifestes de la colère, alors qu'au fond, tu es triste

Au lieu de rester en contact avec cette turbulence qui te traverse, tu fuis, de peur d'avoir trop mal ou, de crainte de ne plus pouvoir te contrôler.

Sais-tu que les émotions ne sont dangereuses, que lorsqu'on les retient et qu'elles s'accumulent ?

Tu peux aussi penser à cette merveilleuse phrase de Khalil Gibran, ce poète iranien, qui dit dans « Le Prophète » : « *Les larmes c'est l'eau qui creuse le puits de l'amour* »

AFFIRMATION

J'ai le droit de sentir ce que je sens.

Que je sois triste, en colère, ou que j'ai peur

N'importe quelle de mes émotions, même fugace

est acceptable, parce que c'est ce que je ressens

C'est légitime de sentir ce que je sens.

Je suis un être sensible et, c'est merveilleux !

Exercice pour aller plus loin

Souviens toi que, chaque fois que tu réagis par un jugement, ou par une réaction violente, tu es, peut être, en train d'éviter de sentir ta vraie tristesse ou ta peur.

Identifie ces moments-là. **Sans te juger.**

Respire dans cette émotion ou ce sentiment, sans chercher à l'évacuer.

Explores-en les effets dans tout ton corps, dans les moindres recoins et, surtout, va au bout de ton exploration.

Tu pourrais bien avoir des surprises.

Derrière des émotions dites « négatives » tu peux découvrir des merveilles

Ta peur peut cacher une capacité à être vigilant ou une invitation à la prudence

Ta colère, une capacité à t'indigner pour de bonnes causes voir, une très grande puissance inexplorée et, surtout, ta vraie force.

Ta tristesse, une ouverture du cœur et une sensibilité précieuse pour mieux te comprendre ou comprendre les autres.

Notes personnelles

De toi-même, tu riras

On rit plus facilement des autres que de soi-même.

Pourquoi ? Déjà, je te l'ai dit, parce qu'on se prend trop au sérieux.

Quand les autres se moquent de toi, tu penses, peut-être, qu'ils te méprisent ou que tu ne représentes rien pour eux ?

Cette histoire, vient de très loin :

Peut-être d'une enfance où tes parents ou des profs ne te prenaient pas suffisamment en considération, te faisant taire, chaque fois que tu donnais ton avis.

Ils sont peut-être même allé jusqu'à t'humilier devant les autres !

On s'est parfois gaussé de ton génie, chaque fois que tu étais créatif(ve) et, toi, tu as fini par ne plus y croire. Tu as ravalé ta honte ou ta colère, te jurant bien qu'un jour, tu seras « quelqu'un » !

En même temps, tu as perdu le sens de l'humour de toi. Et, bien entendu tu deviens l'objet des quolibets et des moqueries de ceux qui ne sentent pas à quel point tu en souffres.

AFFIRMATION

Regarde toi dans un miroir et parles à ton reflet

Je te reconnais, toi, que je vois dans mon miroir

Tu ne dis pas n'importe quoi, Je te fais confiance

Ta création ou tes inventions sont originales

Tu es important(e) pour moi

Ensuite, fais toi, un sourire ou un clin d'œil de complicité

Et, donne-toi un bisou.

Exercice pour aller plus loin

Chaque fois que tu es vexé(e), demandes-toi ce que tu pourrais te dire, en miroir, si tu étais « l'autre ».

Par exemple « *Tu l'as mal pris, mais tu sais bien que c'était un plaisanterie* »

Ecoute ta réaction sans bien ton émotion, acceptes-la.

Puis, exerce toi à l'humour : « *Bon, là, si j'étais susceptible, je le prendrai très mal, mais comme je me soigne, on va dire que ça va aller !*

Allez, arrête de faire la tête, fais-moi un sourire.

Non, tu ne veux pas ?

T'es en colère ? OK, mais tu sais bien qu'ils t'aiment sinon ils ne se permettraient pas de te parler comme ça

Tu veux qu'on te respecte ? Oui ... alors respecte-toi d'abord.

Calme toi, ça ira mieux tout à l'heure, je t'aime

Notes personnelles

Ta fragilité, tu aimeras

Tu as toujours cru que ta fragilité était une faiblesse faisant de toi, une proie facile pour les autres et, bien sûr, qu'ils allaient en profiter.

Ce n'est pas ta fragilité qui est en cause, c'est ta croyance que ces autres, soit disant « plus forts que toi », n'ont aucune faiblesse.

La seule différence entre toi et eux, c'est **qu'ils se pensent « forts »** et que **tu te crois faible**.

C'est toi qui leur accordes ce pouvoir parce que tu n'acceptes pas ta propre vulnérabilité.

C'est toi qui leurs donne le droit de te blesser, parce que tu les admires et que tu te sous-estimes.

N'oublie jamais que ta plus grande force est d'accepter justement cette fêlure qui fait de toi, un être humain.

AFFIRMATION

Affirme, haut et fort

Je suis un être humain, fort(e) et fragile à la fois

Je ne peux être fort(e) que si j'accepte ma vulnérabilité

C'est cette faille en moi qui laisse passer ma lumière

Exercice pour aller plus loin

Quand tu te trompes, ou que tu commets des erreurs,
Quand tu te sens fragile, commences par **accepter** ton
humanité, avec humilité. « Humain », « humilité »
deux mots issues d'une même racine : « l'humus ».
N'est ce pas l'humus qui rend la terre féconde ?

Tu peux, amplifier cette petite voix qui te critique en
permanence et, toujours devant ton miroir, t'engueuler
encore plus, si tu veux :

*« Ça, c'est pas bien ! Mais, à quoi pensais-tu ?!
Tu sais quoi ? T'es nul(le), je trouve que t'es
franchement pas à la hauteur de la situation.
Quoi ? Tu as des excuses ?! Je ne veux rien savoir.
Tu devrais te montrer plus courageux (se)
Comment ça ? Tu pleures ? Tu n'as pas honte ? ! »*

Oui, tu trouves ça ridicule, parce qu'il ne te viendrait
jamais à l'esprit de dire ça, à quelqu'un qui a de la
peine ou qui a peur.

Si tu acceptes la fragilité de l'autre, pourquoi pas la
tienne ? Tu as le droit de flancher.

Il n'y a pas de crête, sans creux de vague.

Souviens-toi d'une chose essentielle : tu apprendras
toujours beaucoup plus de tes erreurs que de tes
réussites. Et, retiens bien ceci : **On ne pousse que
si on se plante**

Notes personnelles

Te plaindre abondamment, tu pourras !

Oui, tu as bien lu : tu peux te plaindre abondamment et, surtout « ouvertement. Si tu te plains « indirectement », ou que tu suggères ton mal être, c'est de la manipulation et, c'est fatiguant pour les autres.

Quand tu fais la tête, tu attires inmanquablement la question : « *Ça va ?* » Et toi, en général, tu réponds, « *Oui, ça va !* » d'un air qui en dit long sur le contraire.

Moi, quand on me fait le coup, je me demande, toujours, si on ne me prend pas pour une imbécile et, j'en déduis que l'autre ne me fait pas confiance.

Serait-ce que tu ne veux pas déranger et, que tu ne voudrais pas abuser de l'écoute ou du temps des autres ?

Peut-être, penses-tu que tu ne mérites pas leur attention ?

Pourquoi manipuler les autres avec cette souffrance que tu tentes, en vain, d'endiguer ? Pourquoi ne pas dire carrément, une bonne fois pour toute

« Non, ça ne va pas, et, j'ai beaucoup à me plaindre ! Est-ce que je peux t'en parler ? »

J'entends déjà tes objections :

« Oui, mais les autres, ça ne les intéresse pas... Ils ont bien assez, à faire, avec leurs problèmes ! »

AFFIRMATION

Répète-toi, tous les jours

Je mérite qu'on m'écoute et qu'on me consacre du temps

J'ai le droit d'avoir des contradictions,

des peines ou des peurs

Je crois volontiers que les autres ont envie de m'aider

Exercice pour aller plus loin

Choisis bien les personnes aux quelles tu peux te confier et, si tu commences, fait le vraiment, et, dis leur tout.

Parle leur des questions que tu te poses, et pour lesquelles tu n'as pas de réponse.

Le plus important est d'écouter leurs suggestions ou leurs commentaires : leur point de vue, forcément différent du tien, ne peut que t'éclairer

Les personnes qui t'aideront le mieux sont celles qui ne vont pas abonder dans ton sens ou, renforcer tes croyances négatives. Les meilleurs « amis » vont t'aider à sortir de tes fausses bonnes solutions toutes faites.

Si tu avais la solution, tu n'aurais besoin de personne !

Les autres ont peut être une issue pour toi à laquelle tu n'avais pas pensé.

Notes personnelles

Fais la liste de tes vrais amis, ceux qui osent te dire la vérité et n'ont pas peur de te critiquer

De l'empathie, tu abuseras

Les autres t'écouteront d'autant plus que tu sauras les écouter.

L'empathie, c'est ce qui fait de toi, un être « aidant et, aimant »

Et, un aimant, ça attire, c'est bien connu !

Si tu écoutes les autres, pour nourrir tes propres croyances sur le monde, la vie ou sur toi-même, ce n'est pas de l'empathie, c'est juste un partage d'opinion, parfaitement inutile. Car, si ces « points de vue » échangés sont négatifs, tu n'aideras personne, ni l'autre, ni toi.

Comme toi, chacun a besoin d'être entendu et compris. Les autres ne te demandent pas d'être d'accord avec eux, sur tout.

Ils ont aussi besoin de te tes suggestions pour évoluer

Ils veulent juste, avoir le sentiment, que quelqu'un les a vraiment compris. Pour qu'ils se sentent écoutés, accorde-toi à leur façon de penser, ou à leurs sentiments comme des musiciens s'accordent, avant de jouer ensemble

Ils n'ont peut être pas le même instrument, mais ils sont sur la même fréquence.

AFFIRMATION

Dis-toi une fois pour toute

*J'ai mes propres opinions, les autres ont les leurs.
Je peux entendre leurs points de vue, et comprendre « de l'intérieur » ce qu'ils ressentent, sans forcément adhérer
à leur sentiment ou à leurs opinions.*

*Ce que pense l'autre ne met pas en danger mes propres
convictions*

Ce qu'il ressent, ne me menace pas.

Exercice pour aller plus loin

Quand tu écoutes quelqu'un, entraines-toi à lui dire « OUI, je te comprends » **même si tu n'es pas d'accord**. Accepter ne signifie pas être d'accord.

Reformule ce qu'il dit, en t'accordant sur ses mots, ses expressions, son sentiment.

Quand tu as bien compris son point de vue, et, que tu vois l'autre sourire ou te regarder d'un œil différent, C'est à ce moment là, que tu peux tenter de lui dire que tu vois les choses autrement, parce que tu as « une autre expérience ».

Dégagé de son problème, ou déjà plus disponible, il pourra peut-être t'entendre et tu lui auras, ainsi, ouvert de nouveaux horizons

Notes personnelles

Ton enfant intérieur, tu chériras

Aucun de nous sur cette terre, n'a été aimé comme il aurait voulu l'être

Le bébé, que tu as été, fut sûrement, comme tous les petits d'homme

Une sorte de monstre, avide d'amour, jamais rassasié car, pour ce qui est de l'amour, nous sommes tous, des puits sans fond.

L'enfant en toi, a pu grandir grâce aux nourritures terrestres. Mais, aucun enfant ne s'épanouit vraiment sans l'affection de son entourage.

Que tu en ais eu trop, ou pas assez, tu t'es débrouillé pour « pousser » avec ce que tu avais. Comme tout être vivant, tu t'es adapté aux conditions de ton environnement pour pouvoir exister

Tu as assimilé les attentes, plus ou moins conscientes, de tes parents, de tes maîtres, des autres, et, par la suite, toutes les règles de la société

Parfois tu t'es rebellé, en quête de ta propre identité, mais, finalement, pour te faire reconnaître, tu as emprunté des chemins de traverse qui ont pu t'éloigner de **qui tu es vraiment**.

Un jour, tu as atteint l'âge adulte, et, en te regardant dans la glace, tu n'as peut-être vu qu'une image, celle que les autres avaient de toi. Et là, tu ne t'es pas reconnu.

Tu as oublié qui tu étais. Souviens-toi **qu'il y a**, au fond de toi, dans les oubliettes de ton subconscient, un petit enfant, prisonnier de ta souffrance. Il pleure et, parfois, il crie très fort, que tu l'as abandonné. Il est temps de lui dire que tu l'aimes. Et que tu seras toujours là, pour lui.

AFFIRMATION

Je m'aime infiniment et,

je m'accepte avec tendresse, sans me juger

Exercice pour aller plus loin



Ecoute ce petit enfant qui pleure en toi, et, dis-lui que tu l'as entendu.

Visualise le, seul, dans une chambre ou dans la rue,

Approche-toi doucement de lui ou d'elle.

Prends-le dans tes bras et répète-lui que tu l'aimes.

S'il a froid, réchauffe-le,

S'il a des besoins, nourris-le.

Tu es, aujourd'hui « le seul parent » de toi-même, capable de consoler, de comprendre les besoins et, de chérir cet enfant qui n'attend que TOI pour grandir et exister.

Notes personnelles

Raconte une belle histoire à ton enfant intérieur, une histoire qui le rassure

Ta puissance, tu libèreras

Tu ne le sais, peut-être, pas encore, mais, un super héros sommeille en toi.

Tu ne connais pas ta force intérieure et, tu n'oses pas affirmer ta puissance, parce qu'elle te fait peur !

Peut être, parce que tu confonds puissance et violence ou encore, parce qu'on vit dans un monde où on parle de la puissance, comme d'un pouvoir aveugle, qui écrase ou réduit à néant tout ce qu'il rencontre.

Tu as pris l'habitude de croire que tu es un mulet et, que tu ne pourras jamais gagner la course contre les purs sangs.

Moi, je crois que tu roules en 2CV avec un moteur de Jaguar que tu as soigneusement bridé, pour ne pas faire de vague !

Tu rêves qu'on parle de toi mais, tu ne veux pas te l'avouer
Qu'attends tu pour oser être toi-même ?

AFFIRMATION

Affirme à haute voix, même si tu n'y crois pas

Je suis un être merveilleux, génial et, créatif.

Il est temps que je me réveille

Pour donner au monde ce que j'ai de meilleur

Je peux libérer la puissance sans faire de mal à personne

J'ai le droit de m'affirmer tel(le) que je suis

Exercice pour aller plus loin

Choisis un endroit tranquille, et inspirant, de préférence en hauteur.

Si tu n'as pas dans ta région, de quoi « dominer » le monde, monte sur un escabeau ou sur une chaise. Si cette idée te fait rire, c'est parfait : tu peux faire ça, sans te prendre au sérieux.

Mais, fais-le, sérieusement !

Enracine-toi dans tes jambes, les pieds bien plantés sur le sol, le regard plongé vers l'horizon.

Recentre-toi, en mettant tes mains l'une sur l'autre, un peu en dessous du nombril.

Respire profondément et, sur l'expire, tu répètes ton affirmation (celle que je t'ai proposée ou une autre que tu auras créée). C'est toi qui décides ! Si tu peux le dire, tout haut, et, de plus en plus fort, c'est encore mieux.

Entendre ta propre voix, va te donner de l'énergie.

Notes personnelles

Face aux autres, tu existeras

Terminé le temps où tu existais en état de survie, le temps où tu obéissais sans broncher.

Terminé ce temps où tu disais toujours « Oui », de peur d'être rejetée !

Tu sais maintenant que tu as le droit d'être sensible et que, ta plus grande force, est d'assumer ta fragilité.

Tu es fier(e) de ta vulnérabilité et, tu revendiques le droit d'avoir des émotions.

Tu as rencontré ton enfant intérieur « chéri » et tu l'aimes chaque jour un peu plus fort.

Tu as appris à écouter les autres et, tu sais que ton cœur ne peut pas te tromper. Tu sais définir tes limites

Tu sais te faire respecter en t'enracinant dans ta puissance personnelle

Tu es prêt(e) à t'affirmer, sans violence, face aux autres,

Tu peux donner et recevoir

Tu sais rire de toi, quand tu trébuches dans la vie.

Tu as appris à t'aimer.

Tu peux affirmer, sans hésitation

Je suis une personne de valeur

Je mérite de recevoir tout ce dont j'ai besoin

Je suis respecté(e) et je respecte les autres dans leurs opinions

Je suis maintenant libre et autonome

Je suis créateur de ma vie

Je suis responsable de tout ce qui m'arrive et, je pardonne

Parce que je suis en paix

Exercice pour aller plus loin

La prochaine fois que tu te retrouveras face à quelqu'un qui te demande si tu veux bien faire ça, ou ça pour lui.

Demande toi, d'abord, si tu en as vraiment envie.

Sinon, commences par lui dire « *ça m'ennuie de ne pas pouvoir te rendre service mais, non, je ne peux pas, j'ai des choses à faire pour moi, en priorité.* Ou plus simplement : *je ne suis pas disponible.*

Il sera peut être contrarié, sur l'instant, mais, il te respectera d'avoir su poser tes limites.

Fais la liste de toutes les personnes auxquelles tu dois pouvoir dire « non » de temps en temps.

Apprends, à leur faire exprimer leurs demandes, clairement et explicitement sinon, pose leur la question :

Qu'attends tu de moi, exactement ?

Cela t'évitera de tomber dans la position inconfortable du Sauveteur qui risque fort, un jour, de se retrouver en position de Victime.

Si quelqu'un te manque de respect, dis-lui très clairement que sa façon de te parler te blesse ou ne te convient pas. Donne lui tes raisons.

Notes personnelles

Fais une petite liste des personnes que vas devoir affronter d'une manière ou d'une autre

Ton cœur, tu écouteras, Et, de la vie tu jouiras

Tu avais mis ta boussole dans ta tête, laisse-la descendre dans ton cœur.

Ecoute ton intuition et, tes élans de générosité.

Souviens-toi que la générosité peut exister, aussi, envers toi-même.

Vis ta passion, et, accomplis ta mission sur cette terre, comme un chevalier, qui va guerroyer pour l'honneur de sa belle.

Tu es un chevalier, ton cœur est ta princesse, douce, réceptive et attentive.

Si tu es une princesse, ton cœur représente ton chevalier intérieur, fort, courageux et agissant.

Apprend à vivre au présent en tenant compte des réussites et des échecs du passé.

Profite de chaque moment de petits bonheurs auprès des tiens, sans chercher le grand jour.

Ralenti, à moins que te ne sois pressé(e) de mourir.

Respire les senteurs de la vie et ressens la force de tout l'amour que tu reçois de tes proches, de tes enfants, de tes amis.

Nourri-toi, abondamment, de la beauté du monde. C'est gratuit.

Pratique la gratitude. Tu ne remercieras jamais assez !

Amuse-toi de la bêtise (la tienne et celle des autres) sans te moquer ou blesser qui que ce soit.

Que chacune de tes intentions soit aussi claire qu'une source de montagne

Que ton sourire illumine de joie tout ce qui t'entoure.

Apprends par cœur cette affirmation
Récite-la de temps en temps, et, je te promets
Qu'elle deviendra ta réalité

Je suis un être d'amour et de compassion
Je m'indigne contre tout ce qui va à l'encontre de la vie
J'accomplis ma mission
Je vie ma vie, an accord avec mes valeurs
Je profite de l'instant, et de tout ce que je peux créer de meilleur
Pour moi, et pour les autres
La vie est un terrain de jeu ou « Je » m'amuse
Tout ce que je fais est un plaisir, une aventure
Tel le fou du Roi, je jongle avec mes pensées et
Je ris de ce « moi » qui se prend, parfois, trop au sérieux
J'avance sur la corde sensible de mes émotions, tel un funambule
en équilibre instable. Chacun de mes pas fait vibrer le chemin.
Je suis en résonnance avec mon chemin
Je respecte ceux qui ne veulent pas jouer
Je danse sous la lune
Je ri sous les étoiles
J'ai confiance en moi, et dans les autres
Je jouis de la vie et,
Je la remercie de tout ce qu'elle me donne.

Bilan personnel

Tu peux écrire sur cette page tout ce que ce petit livre t'a inspiré et, noter tous tes progrès en 10 jours (ou 10 semaines !)

Tu peux, même, envoyer tes commentaires sur le site :

<http://www.d-stress-psy.com>

ou sur la page [Facebook de M'dame Clochette](#) qui sera ravie de te lire

(et moi aussi !)



Me contacter pour un coaching
Ou un conseil.

Ecrivez à info@d-stress-psy.com

Je fais des entretiens par téléphone

En face à face

ou par skype

05 53 80 05 37

(jamais le matin !)

Toujours sur RDV.

Vous pouvez retrouver mes vidéos autour de la victimologie

Et, des conseils de vie sur Youtube

Et, très bientôt, les vidéos de M'dame Clochette
sur tous les sujets que la vie lui inspire !

