

NEWS

# AUTHENTIQUE

*Sens & co.*



UNE VIE PLEINE  
DE SENS

**Redonner du Sens - 1**  
**S'accepter - 2**  
**Poser un cadre - 3**

## *Redonner du Sens à sa Vie*

### **Voyage vers l'authenticité**

Je vous invite à prendre rendez-vous avec vous-même. Autorisez-vous à vous accorder ce temps et faire le point sur vous, votre vie personnelle et professionnelle. Durant des décennies, j'ai cru que Vie personnelle et professionnelle étaient dissociées, une succession d'obligations et de devoirs... ma curiosité pour la compréhension de la Vie m'a permis de grandir, de me transformer et d'évoluer. C'est pourquoi, aujourd'hui, je vous propose une introspection sur vous-même pour bâtir vos fondations et y construire vos projets (piliers) personnels, familiales et professionnels.

“

Je suis  
bienveillant.e  
avec Moi

## S'accepter et s'incarner

### Le courage d'être Soi clarifie notre vision de la Vie

Souvenez-vous que tout changement commence par soi-même : vouloir changer quelqu'un crée de la résistance.

**Avancer vers Soi**, vous amène à être **indulgent** avec vous par rapport à vos attitudes, comportements, impulsions. De la même manière, cela vous demande à l'être également avec les autres. Pourquoi ?

**L'autre** est votre **miroir** c'est à dire que tous ses défauts, ceux qui vous sortent par les yeux dans un comportement viennent résonner avec une blessure, une émotion désagréable car un de vos besoins ou l'une de vos valeurs ne sont pas nourris, sont insatisfaits.

Cette **1ère étape** de prise de conscience permet de modifier petit à petit votre perception (votre vision, vous changez de lunettes) par rapport à votre environnement (famille, amis, travail).

La **2ème étape** consiste à découvrir quelle émotion, blessure est réveillée lorsque vous entendez, vous ressentez : colère, frustration, tristesse, humiliation, peur... dans une situation.

La **3ème** et dernière **étape** vous amène à rechercher en vous le besoin ou la valeur fondamentale.e qui demande à être nourri.

Ce **voyage intérieur** vous permet de vous découvrir et de vous accepter tel.le que vous êtes. Acceptez ses défauts que vous observez avec tant de facilité chez les autres, acceptez ses émotions et ressentis refoulés car c'est grâce à eux que vous allez **bâtir vos fondations** à vous et non celles de la personne à qui vous souhaiteriez ressembler.

Chaque besoin, **valeur** vous permet de prendre conscience de qui vous êtes, d'**être intègre**. Ainsi vous construisez vos projets personnels et professionnels en vous respectant.



# S'accepter et s'incarner

## Mon expérience

Il y a un an, je me suis fait coacher sur le plan professionnel.

Il est apparu dès le premier entretien qu'il était nécessaire que j'**identifie mes valeurs**, ma valeur.

Cela m'a demandé 3 ou 4 séances car j'ai eu des **difficultés à mettre des mots** sur ce qui était important pour moi dans ma vie professionnelle.

Au fur et à mesure que j'avançais, il m'apparu évident que ma **vie personnelle** et **professionnelle** étaient **étroitement liées**.

En effet, les conditions de l'une élaborées les conditions de l'autre pour que j'arrive à un **équilibre**.

Et c'est seulement cette année, avec la communication non-violente (CNV) et l'auto-empathie que je viens de comprendre la **place des émotions** dans la réalisation de cet exercice... dans la **compréhension de Soi**.

Ma **volonté d'être** intègre, de réussir dans ma nouvelle profession était **insuffisante à elle seule** car je refusais de voir certains de mes défauts, certaines émotions négatives... mon égo, mon inconscient, mon perfectionnisme, peu importe...

C'est la **prise de conscience** et l'**acceptation** de toutes ces parties de **moi** qui me permet de m'assumer telle que je suis. Je peux enfin **révéler mon authenticité** qui jusqu'alors était à mes yeux des faiblesses.

Ainsi je **clarifie** enfin ce qui est fondamental pour moi : **mes VALEURS**, mes besoins fondamentaux sur lesquels je **construis ma vie**.

L'essentiel est de **s'autoriser à changer** pour **ETRE** .

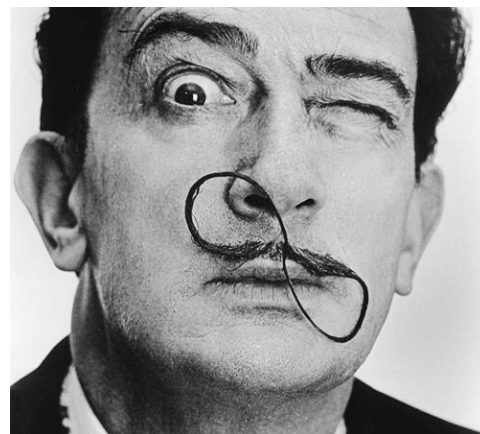


Je passe  
à  
l'ACTION !



# S'accepter et s'incarner

## Concrètement



Je m'accorde du temps pour prendre en considération mes réactions par rapport à cette situation inconfortable ou qui me perturbe :

En discutant avec une amie, je lui fais part, avec enthousiasme, du travail d'auto-empathie que je m'accorde et que je me rends compte, aujourd'hui, que cet acte d'amour envers soi est puissant et qu'il est étroitement lié à la confiance en soi. Que plus, on s'accorde d'amour, moins nous avons de peurs... elle ricane, elle me traite de bizounours.

1. Quels sont mes pensées, mes jugements et dialogues intérieurs ?

Bien des fois, on m'a traité de bizounours mais cette fois ci, je le prends super mal, c'est la fois de trop : non mais MERDE ! Pourquoi elle se moque de moi, pourquoi est ce j'aurai tord, pourquoi est ce qu'elle ne me croit pas ????

2. Quels sont mes sentiments, émotions qui ressortent dans cette situation ?

Je suis furieuse, je sens la colère m'envahir parce qu'elle ne prend pas mes propos en considération, je me sens humiliée par sa moquerie et je m'en veux de ne pas avoir mis en pratique la CNV et de m'être laissée envahir par ses émotions négatives.

3. Quels sont mes besoins, VALEURS derrière mes émotions ?

J'ai besoin d'être entendue, de partage et de communiquer avec bienveillance : ma valeur forte derrière est la COMMUNICATION.

J'ai également besoin de respect et de confiance : là ceux sont mes valeurs de CONNEXION et d'INTEGRITE qui résonnent.

C'est ainsi que sous chaque VALEUR PROFONDE vous avez plusieurs besoins qui viennent la nourrir.

Si je prends mon exemple la COMMUNICATION est l'une de mes valeurs profondes nourrie par les besoins de Bienveillance, Connexion, Partage, Simplicité, Clarté, Donner et Recevoir, Echange constructif et Authenticité.

Grâce à cette expérience, je prends conscience que j'ai besoin de nourrir ces valeurs dans ma vie de tous les jours.

A cette étape là, normalement nos émotions commencent à s'apaiser, voir à disparaître grâce à votre prise de conscience.

Si cela n'est pas le cas, peut être est-il est temps de travailler une vieille blessure, faites appel à un thérapeute ; PNL, MEGC, kinésio, ou autres.



Je rétablie  
mon  
INTEGRITE !

# Donner du Sens à sa Vie

## Raison profonde, motivation

Tant que nous sommes dans le **jugement**, la **critique** (c'est la faute de untel), **nous ne nous aimons pas** et nous ne nous respectons pas. Les expériences que nous vivrons ressembleront à nos pensées.

**Vivre** votre **vie**, vivre dans le **bonheur**, c'est **accepter** de vous voir **tel que vous êtes**, de transformer vos défauts en fragilités, d'intégrer vos compétences et vos valeurs comme le socle de votre vie.

Votre transformation permet la libération émotionnelle qui fait blocage grâce à l'amour que vous vous accordez.

Ainsi, **ADIEU dépendance affective et besoin de reconnaissance** !

L'**ensemble** de vos **valeurs**  
représente les différents **piliers de votre Vie**  
Votre **motivation** et votre **vision**.



“

Je construis  
une vie  
qui me  
ressemble !