



Fiche N°1

DONNEZ-VOUS DES PERMISSIONS

C'est quoi ?

S'autoriser à faire des choses qui nous plaisent embellit la vie et crée une dose d'aventure !

Mon commentaire :

Nous avons tendance à fonctionner en « pilotage automatique », dépendant de notre éducation et nos croyances que nous n'osons remettre en question. Ainsi, certaines choses nous feraient plaisir mais « ne sont pas raisonnables » ou « idiotes » ou « infantiles » (et j'en passe) à nos yeux. Ces jugements nous empêchent d'évoluer vers la joie de vivre.

La question que je vous pose :

Quelle est la plus petite chose que vous aimeriez réaliser et que vous n'avez jamais osé faire jusqu'à présent ? Je vous propose de passer à l'action !

Exercez-vous :

Allez voir vos amis et demandez-leur de vous livrer un secret : celui d'une petite action qu'ils aiment faire, qui les apaisent, d'un peu atypique, inhabituelle... Vous constaterez que chacun a ses petits trucs pour embaumer ses journées ! Et cela vous donnera sûrement des Permissions pour vous aussi 😊

Ma réflexion :

Se donner des Permissions, c'est tout simplement grandir et avancer dans le sens de SOI. C'est ainsi que la confiance peut s'installer, le sentiment d'être vivant, la créativité. C'est tout simplement « l'audace de vivre », comme le dit un certain Arnaud Desjardins... 😊

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°2

SOYEZ GENTIL(LE) AVEC VOUS-MÊME

C'est quoi ?

Être gentil(le) avec soi-même apporte de la douceur de vivre.

Mon commentaire :

Être gentil(le) pour les autres, nous savons faire, mais pour nous-mêmes, il semble que peu d'entre nous l'ait appris... Gentil(le) avec soi, cela ne veut pas dire « tout le temps » : cela veut juste dire de penser aussi à soi, se donner du temps, tout simplement, un petit plaisir, un mot gentil envers soi-même...

Soyez un(e) bon(ne) ami(e) pour vous-même !

La question que je vous pose :

La dernière fois que vous avez eu des mots gentils envers vous-même, c'était quand ?

Exercez-vous :

La prochaine fois que vous vous insultez, faites une pause : demandez-vous si vous parleriez comme ça à votre meilleur(e) ami(e) ? Dans la négative, voyez comment vous pouvez reformuler vos propos. Demandez-vous pardon et parlez-vous d'une façon appropriée à la place des injures habituelles.

Ma réflexion :

N'être gentil(le) qu'avec les autres (et jamais avec soi) n'est pas une vertu, mais un handicap pour l'autonomie et le sentiment d'agir sur sa vie. C'est n'être gentil(le) qu'avec soi (et jamais avec les autres) qui signifie égoïsme : « Toujours » et « jamais » sont ici synonymes.

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°3

DIRE « NON » À L'AUTRE, C'EST DIRE « OUI » À SOI

C'est quoi ?

Dire non c'est juste parfois s'écouter et faire passer sa propre voix avant celle des autres.

Mon commentaire :

Dire non n'est pas facile si vous avez pris l'habitude de faire toujours passer les autres avant vous, et en général depuis l'enfance ! « Ne fais pas cela, tu vas me rendre triste », et vous voilà dans le couloir de la culpabilité ! Plus vous vous donnez des Permissions, plus vous osez dire « non » : cette fiche se renforce avec la n°1 !

La question que je vous pose :

Cela fait combien de temps que vous rêvez de faire cet autre job, de faire cet achat « non raisonnable », de faire ce voyage seul(e) et que vous ne le faites pas parce que tout le monde vous dit de ne pas le faire, que ce n'est pas raisonnable ?

Exercez-vous :

Renseignez-vous objectivement sur le sujet et visualisez votre bonheur. Si c'est trop pour vous, rappelez-vous simplement d'une action où vous auriez pu dire non et visualisez les conséquences : vous verrez qu'elles n'auraient pas été dramatiques. Si cela est le cas, changez d'exemple ou admettez que vous sabotez exprès vos chances d'y arriver.

Ma réflexion :

C'est en disant « non » qu'un enfant apprend à sentir qu'il existe, avec un désir qui lui est propre. C'est essentiel, vital même, pour bien vivre.

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°4

REBELLEZ-VOUS !... POSITIVEMENT ;)

C'est quoi ?

La rébellion positive est une réaction saine face à une situation injuste ou toxique, visant à créer des réponses différentes de celles habituelles.

Mon commentaire :

Se soumettre n'est pas obéir, tout comme se rebeller positivement n'est pas s'insurger. C'est en osant faire un peu différemment au quotidien que vous pouvez oser vous affirmer, retrouver la saveur du piquant de la vie... et vous amuser !

La question que je vous pose :

« Allez ! J'y vais ! » : de quoi rêvez-vous depuis longtemps sans oser le faire parce que cela ne serait pas « politiquement correct » ? Et si vous osiez ?

Exercez-vous :

Réfléchissez à des situations que vous subissez depuis des années, et qui vous minent. Et si vous changiez vos habitudes ? Refuser de passer Noël en famille comme tous les ans et partir dans un endroit que vous choisirez VOUS, faites des petites expériences : flâner une heure après le travail au lieu de vous dépêcher de rentrer, passer une soirée télé-pizza avec vos enfants en pleine semaine, refuser un cadeau qui ne vous plaît pas au lieu de faire bonne figure... Soyez à l'écoute de ce que cela génère chez vous : culpabilité ? Légèreté ? Soulagement ? Cela vous indiquera une direction de développement personnel.

Ma réflexion :

C'est en osant des petites choses que la confiance revient, ainsi que le sentiment de se sentir vivant(e). Osez de nouveaux comportements !

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres

"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY

"Destresse" chez SOLAR.

« La rébellion positive » chez ALBIN MICHEL et en livre de Poche



Fiche N°5

SOYEZ PILOTE ET NON PASSAGER(ERE)

C'est quoi ?

Prendre des décisions, même si tout n'est pas sûr, bien calé, est la clef pour nourrir son sentiment d'avancer dans SA propre vie.

Mon commentaire :

Reprendre le contrôle, décider pour soi-même et non laisser les autres le faire pour soi, avoir le sentiment d'agir sur sa destinée personnelle ou professionnelle, c'est être pilote dans son avion ! Les erreurs n'existent pas : il n'y a que des expériences.

La question que je vous pose :

Quel est le rêve que vous nourrissez depuis longtemps et que vous faites toujours passer après le reste ?

Exercez-vous :

Il existe sûrement une décision que vous remettez toujours à demain : et si vous la preniez aujourd'hui ? Expérimentez ! 😊

Ma réflexion :

C'est en osant faire des petits pas que l'on trace, jour après jour, son chemin.

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°6

RESPECTEZ VOS BESOINS, PAS SEULEMENT VOS EMOTIONS

* C'est quoi ?

Vous avez, comme tout le monde, des besoins, physiques bien sûr, mais aussi psychologiques, émotionnels, spirituels (ceux qui vous connectent au sens de votre vie).

Mon commentaire :

Vos besoins agissent comme des guides, indiquent si vous êtes sur votre route ou si vous vous conformez aux autres sans vous écouter. Omettre de s'en occuper conduit, à force, à la maladie, la dépression et l'épuisement.

La question que je vous pose :

Avez-vous des signes de fatigue, d'insatisfaction au travail ou dans votre vie personnelle, avez-vous des maux physiques ?

Exercez-vous :

Chaque matin, en vous levant, prenez un moment pour explorer votre corps et votre état intérieur. Essayez de visualiser une couleur, et de vous habiller avec la couleur qui reflète votre vitalité du jour. C'est un premier petit pas !

Ma réflexion :

Les signaux de stress sont en lien avec des besoins non comblés. Une seule chose à faire : apprenez à vous écouter, malgré votre éducation ou culture, malgré la vie à 100 à l'heure, malgré vos obligations. Ceci est vital.

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°7

DONNEZ DU SENS À CE QUI VOUS ARRIVE

C'est quoi ?

Prendre de la hauteur, observer certaines répétitions, émettre des hypothèses, et vous voilà déjà plus savant(e) sur vous-même.

Mon commentaire :

La vie est en nous et autour de nous, chaque événement qui nous arrive peut être visité, mis en lien avec d'autres. Comme Sherlock, faites votre enquête, apprenez à coudre votre propre patchwork, et recevez en cadeau un nouvel éclairage sur ce que vous vivez et avez vécu.

La question que je vous pose :

Savez-vous ce qu'est un génogramme ? Vous êtes-vous déjà interrogé sur les similitudes de votre vie et de celles de vos ancêtres ?

Exercez-vous :

Construisez votre « génogramme professionnel » (c'est à dire votre arbre généalogique sur 3 générations, avec les conjoints, métiers exercés). Quels premiers constats faites-vous ?

Ma réflexion :

Si vous pensez que les choses arrivent par hasard, vous risquez de rester prisonnier(ère) de vos croyances sur vous-même, les autres et le monde. Elargissez, ouvrez : cherchez, inlassablement, le sens derrière chaque difficulté, surtout si elle est récurrente ou invalidante pour la suite de votre vie. Vous trouverez, étonnamment, des ressources.

Visualisez ma conférence TED :

<https://www.youtube.com/watch?v=gjujoH5OzbE>

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°8

CREEZ VOTRE BULLE INTERIEURE*

C'est quoi ?

En chacun(e) de nous se trouve un endroit intime, connu de nous seul(e), où nous pouvons nous réfugier en cas de besoin.

Mon commentaire :

La méditation et, plus accessible peut-être, la respiration consciente, nous conduit à cette bulle de calme intérieur. Lorsque nous y sommes installé(e), le silence qui y règne agit comme un guide, nous montrant le chemin juste pour nous-même.

La question que je vous pose :

Depuis combien de temps ne vous êtes-vous pas posé(e), dans une tranquillité absolue, juste pour vous écouter respirer ? L'avez-vous d'ailleurs déjà fait ?

Exercez-vous :

Allez marcher un moment, si possible dans la nature. Arrêtez-vous près d'un arbre, adossez-vous à son tronc. Fermez les yeux. Respirez tout en sentant sa présence. Sentez le calme intérieur vous gagner : ça y est, vous avez trouvé votre bulle intérieure. Visualisez-la, restez ainsi un moment.

Ma réflexion :

C'est dans le silence, à l'intérieur de nous-même, que nos solutions, inspirations de toutes sortes, résident. Pour y avoir accès, il suffit simplement de prendre le temps de s'y rendre.

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°9

ECOUTEZ ET HONOREZ VOTRE CORPS

C'est quoi ?

Notre corps n'est ni une « formidable machine », ni un agrégat d'organes merveilleusement connectées les uns aux autres. Notre corps est bien plus que cela. C'est un système d'énergie qui interagit constamment avec notre esprit (nos pensées) et nos émotions.

Mon commentaire :

La Science sait maintenant, grâce aux Neurosciences (l'épigénétique notamment), que notre esprit peut influencer l'expression de nos gènes. Manger, travailler, rire, pleurer, ont une influence sur notre santé et notre système énergétique. Vous ne pouvez plus vous maltraiter en toute impunité : cette maltraitance, on le sait maintenant de façon dite « scientifique », a des répercussions, actuelles et futures, sur vous bien sûr, mais aussi sur vos proches. Ceci est également valable pour la nourriture. Nous sommes tous connectés.

La question que je vous pose :

Vous rappelez-vous de ce que vous avez mangé ce midi ? Mâchez-vous ou avalez-vous tout rond ? Etes-vous tendu(e) là tout de suite ? Où ?

Exercez-vous :

Allez faire un cours de hatha-yoga, de tai-chi (ou équivalent) et ressentez comme votre corps peut-être une source de bien-être : le corps et l'esprit ne font qu'un. La respiration harmonise l'ensemble. Apprenez et pratiquez.

Ma réflexion :

Votre corps est une voie de sagesse : chacun de ses maux est une porte vers vous-même. Respecter et honorer son corps, c'est le considérer, lui accorder de l'importance, de la place, avec tout ce que cela implique.

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres
"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY
"Destresse" chez SOLAR.



Fiche N°10

CONSTRUISEZ VOTRE PALAIS INTERIEUR

C'est quoi ?

Vous avez quantité de ressources encore inconnues de vous-même. Chacune d'entre elles est une pièce de votre « palais intérieur ».

Mon commentaire :

C'est en vous ouvrant à vos peurs que vous construisez et agrandissez votre « palais intérieur ».

La question que je vous pose :

Qu'est-ce qui vous effraie aujourd'hui, et qui vous rendrait fier(e) de vous si vous l'accomplissiez ?

Exercez-vous :

Challengez-vous et donnez-vous un défi personnel : aborder une personne inconnue, faire un saut en parachute, voyager seul(e), faire du théâtre, apprendre un nouveau métier... Si c'est trop, commencez par un petit pas : sourire à une personne dans la rue, tout simplement, ou vous acheter un livre d'astrologie alors que votre entourage (ou vous-même) êtes « rationnel »...

Ma réflexion :

Notre palais intérieur est immense, et vous ne vivez aujourd'hui que dans quelques pièces. Ouvrez-vous à vous-même, osez découvrir vos potentiels inexplorés, et vous découvrirez la Joie profonde d'être qui vous êtes ! Ainsi, vous saurez comment habitez votre palais intérieur, ce havre de paix qui est déjà en vous, et vous attend...

www.isabellemetenier.com

Retrouvez ces 10 conseils dans mes livres

"Histoire personnelle, destinée professionnelle" chez DERVY

"Destresse" chez SOLAR.

Ma conférence TED : <https://www.youtube.com/watch?v=gjujoH5OzbE>