

DES MOTS
POUR CHANGER
ET SI C'ÉTAIT
LE BON MOMENT ?

Géraldine Crevat et
Karen Roustan Delatour

Des mots pour changer

Et si c'était le bon moment ?

Guide pratique

Éditions Persée

De la même auteure :

Big Bang chez les Grecs – Entre mythe et réalité, 2017

Super-héros en pyjama – Entre mythe et réalité, 2017

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2019

Pour tout contact :
Éditions Persée – 27 allée des 5 Continents –
ZA du Chêne Ferré – 44120 Vertou
www.editions-persee.fr

PRÉFACE

En ces temps où nous devons repenser notre manière de vivre ensemble, voilà un livre-outil, un livre-coach pertinent et ludique pour faire évoluer notre vie vers le meilleur.

C'est un véritable livre-coach car il respecte la méthode de coaching en s'adaptant sur-mesure au lecteur : il lui permet d'effectuer des prises de conscience grâce à des investigations sous forme de questions, en proposant bien sûr des pistes de réflexions, mais plus encore, des solutions faciles à appliquer et à inscrire dans sa réalité pour la changer positivement.

Le lecteur est au centre de ce livre; il est guidé pour mettre en actions pas à pas les plans concrets qui l'orientent vers plus de confiance en soi et le guident pour poser des actes décisifs et opérer des changements significatifs dans sa vie.

Karen Roustan Delatour, forte de 25 ans d'expérience en coaching et management auprès de grands sportifs et de dirigeants d'entreprises et Géraldine Crevat, experte de la gestion mentale des sujets à haut potentiel, ont su dégager, à partir d'une thématique complexe, des axes de mise en pratique simples et accessibles.

Pour vivre ensemble et rester en cohérence avec soi-même, il est indispensable de prendre du temps pour soi, de se ressentir, de se repenser, d'oser aller au fond de soi pour en découvrir la richesse... et en exprimer la lumière... joyeusement !

Marie-Sophie L
Naturawchef et naturawcoach

Quand les mots sont des maux, il devient difficile de communiquer avec soi et avec les autres.

Ce lexique est un outil de développement personnel qui vous aidera à apprendre à mieux vous connaître. Il a été conçu pour vous aider à trouver de nouvelles pistes vers le bonheur, pour vous exhorter à tendre vers une vraie autonomie et à goûter aux bienfaits d'une vie simple, apaisée et consciente. Ainsi, ce livre propose-t-il plusieurs questionnements susceptibles de vous guider sur le chemin de la connaissance de vous-même.

**Chacun de nous a le pouvoir
de créer la vie à laquelle il aspire.**

En faisant certaines prises de conscience, nous parvenons souvent à réaliser de petits ajustements qui facilitent notre vie quotidienne. C'est parce que nous sommes tous différents et que nous avons tous une histoire qui nous est propre, que ce livre a été pensé de manière à offrir la possibilité d'utiliser ses chapitres en toute liberté. S'il vous plaît de commencer par la fin, ne vous en privez pas ! Vous pouvez également choisir de n'explorer qu'une seule notion à la fois. Selon le parcours de vie de chacun, certaines notions peuvent être corrélées ainsi que le démontrent les encarts en fin de chapitre. Libre à vous de découvrir le chemin qui vous sera le plus agréable au milieu de ces pages. De plus,

une planche récapitulative en couleur page 12, peut vous servir de mémo. N'hésitez donc pas à être créatif en choisissant votre propre itinéraire. Soyez curieux selon vos envies !

Chaque chapitre est représenté par un verbe ou une notion verbale, c'est-à-dire un *process*. Certains concepts de coaching ont été simplifiés pour permettre l'auto-coaching.

La vie est courte et nous n'avons qu'une vie ! Alors pourquoi perdre du temps à se morfondre sur des chemins encombrés d'orties, de broussailles ou autres obstacles incontournables ? Pourquoi ne pas choisir de vivre sa vie pleinement en acceptant les risques tout autant que les opportunités, les tensions comme les conciliations, les échecs aussi bien que les réussites ?

Certes, nous avons tous des peurs, des freins, des croyances. Et cela fait de nous des êtres humains à part entière. Parfois notre monde semble restreint et tend à limiter notre créativité. Qu'est-ce qui nous pousse à accepter ce décor imposé ? Pourquoi ne pas élargir notre horizon ?

Et si vous vous appuyiez sur vos talents pour trouver le bon chemin ?

Apprendre à mieux se connaître, à évaluer ce que nous faisons de notre vie, à identifier la manière dont nous prenons nos décisions, tout cela semble essentiel à l'heure où nous sommes pressés de toute part par une société exigeante.

Il convient de se poser les bonnes questions : prenez-vous le temps de vous écouter ? Croyez-vous en vous ? Qu'avez-vous fait de vos rêves d'enfant ?











Lorsque vous regardez une œuvre d'art, que ressentez-vous ?
Des couleurs ? Des contours ? Des reliefs ? Différentes matières ?
Des odeurs ? Des émotions ? Une histoire ? Du sens ?

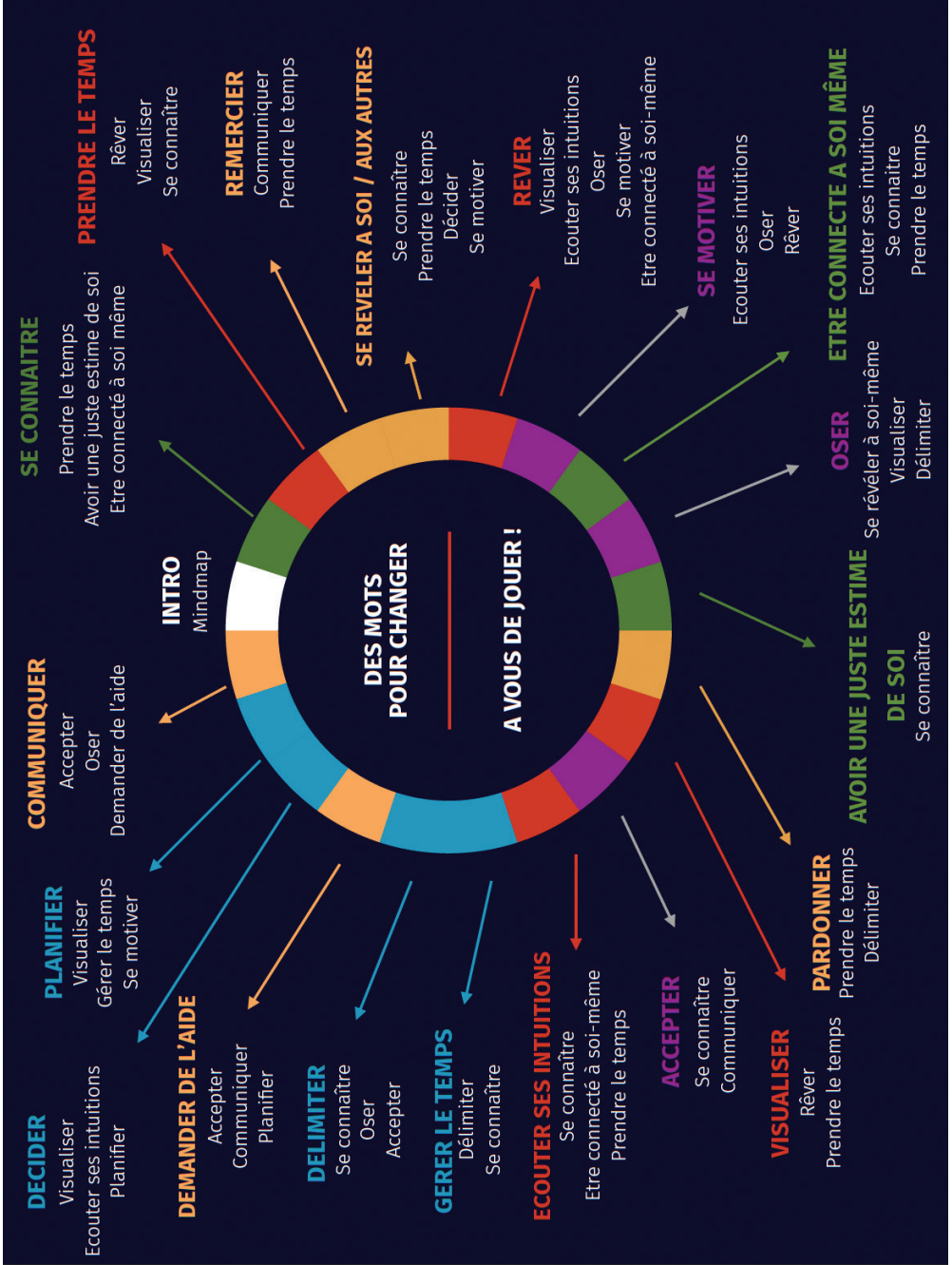
De la même manière, nous avons toutes ces ressources en chacun de nous afin de façonner notre vie et de la construire de manière à ce que nos rêves deviennent réalité. Le pouvoir de dessiner les contours de notre vie, de choisir ses couleurs, de poursuivre certains rêves et d'abandonner d'autres, de mettre du relief dans nos relations, de donner du sens à nos émotions, tout ceci est juste là, à quelques pas...

Et si nous laissions derrière nous les maux et partions ensemble sur le chemin des mots ?

SOMMAIRE

PRÉFACE.....	5
SUR LE CHEMIN... ..	13
SE CONNAÎTRE	15
PRENDRE LE TEMPS	19
REMERCIER.....	25
SE RÉVÉLER À SOI ET AUX AUTRES	31
RÊVER.....	41
SE MOTIVER.....	47
ÊTRE CONNECTÉ À SOI-MÊME.....	53
OSER.....	59
AVOIR UNE JUSTE ESTIME DE SOI.....	63
PARDONNER.....	69
VISUALISER.....	77
ACCEPTER	83
ÉCOUTER SES INTUITIONS.....	89
GÉRER LE TEMPS	95
DÉLIMITER	101

DEMANDER DE L'AIDE.....	107
DÉCIDER.....	113
PLANIFIER	121
COMMUNIQUER	127
À VOUS DE JOUER !.....	137
 MES RÊVES.....	139
 MES QUESTIONNEMENTS.....	140
 MES ENVIES	141
 MES PENSÉES LIBRES.....	142
 MES POINTS FORTS	143
 MES PERSONNES RESSOURCES	144
 MES BELLES RÉALISATIONS.....	145
 MES SOLUTIONS	146
 MON PLAN D'ACTION.....	147
 MERCI À...	148
POSTFACE	149



SUR LE CHEMIN...

Ce schéma ci-contre appelé « carte mentale » ou encore « mindmap » offre une vision globale du contenu de cet ouvrage de développement personnel.

Il a été étudié pour mettre en évidence en un coup d'œil, l'ensemble des notions abordées. Cette carte ludique vous invite à suivre une logique didactique mais vous avez tout loisir de cheminer à votre guise dans les chapitres qui vous intéressent, ce livre ayant été conçu à la manière d'un outil, d'un instrument pour parvenir à vos fins.

MODE D'EMPLOI :

- ✓ **Le mindmap se divise en 5 parties, soit 5 couleurs.**
- ✓ **Le point de départ est matérialisé par le carré blanc en haut à droite.**
- ✓ **La lecture se poursuit en tournant autour du centre, dans le sens des aiguilles d'une montre.**
- ✓ **Les « blocs couleur » tracent 5 chemins possibles.**
- ✓ **Chaque verbe ou notion vous renvoie à d'autres verbes ou notions.**

SE CONNAÎTRE

Nous sommes tous des êtres complexes, construits par nos différentes expériences, définis par notre individualité, enrichis par notre environnement, nos valeurs, nos relations aux autres, nos capacités physiques et notre propre fonctionnement cognitif.

Certes, notre environnement nous impacte beaucoup et nous construit pour le meilleur et parfois pour le pire. Ainsi, le regard de nos proches sur nous, les moyens que nous avons mis en œuvre pour apprendre à communiquer avec les autres, nos expériences de vie heureuses et malheureuses sont autant d'éléments qui participent à notre capacité d'affirmation de nous-même.

Chacun d'entre nous est unique. Alors pourquoi serions-nous tous contraints d'entrer dans la même boîte ?

Bien SE CONNAÎTRE constitue assurément, une étape incontournable pour celui qui veut prendre sa vie en main.

Notre vision du monde est toute personnelle. Toutefois, chacun sait qu'elle est fortement influencée par notre environnement