

Magazine

FREEDOM 2021

DOSSIER SPÉCIAL

DÉCONFINEMENT ÉMOTIONNEL

Les 7 choses qui
nuisent à
votre bonheur...



comment y remédier

Découvrez-en 3 étapes
comment
alléger sa vie
et faire de 2021 une
année éblouissante !



Phénix
LE PROGRAMME



TABLE DES MATIÈRES

03

Mot de Robert Savoie

07

Ce que vous apprendrez dans ce magazine

08

*Le confinement :
le style de vie émotionnel
le plus répandu*

11

Ce que vous vivez était présent en vous

16

Votre mental vous joue des tours

18

Avec quels yeux te regardes-tu ?

20

Vous ne serez plus jamais la même personne

22

Active-toi et le ciel t'aidera...

24

Laissez-les autres tranquilles

26

Le jour où je me suis retrouvé avec moi-même

28

Adopter les vraies valeurs de la vie

30

Les 3 étapes d'un déconfinement réussi



RESPONSABILITÉS

Le propriétaire de ce magazine met à disposition des visiteurs un large contenu d'informations gratuites (*Live Facebook, vidéos YouTube, entrevues exclusives, livres*). Il s'assure en permanence, avec intégrité et éthique, de mettre tous les moyens en sa disposition pour s'assurer de la qualité de ses contenus. Toutefois, il n'en revient qu'à l'utilisateur d'utiliser ces informations sous son entière responsabilité.

L'utilisateur dégage donc le propriétaire de toutes responsabilités à cet égard. Les propos tenus dans cette édition du magazine, au même titre que les pièces de contenu proposées par *Robert Savoie*, ne remplaceront jamais une consultation d'ordre professionnel, si tel est votre besoin.

Si des résultats liés à des dépendances, des transformations personnelles ou autres résultats de toutes sortes sont mentionnés dans ce magazine ou sur l'un de nos sites, vous devriez assumer que ces témoignages ne représentent pas la moyenne des résultats générés. Ce sont des résultats souvent hors de la moyenne qui ont été générés par des personnes ayant investi énormément d'efforts, de temps et d'énergie dans leur bien-être personnel. Il n'y a aucune garantie que vous obtiendrez des transformations personnelles ou autres avec les stratégies, les recommandations et les outils proposés dans ce magazine et sur nos sites Web.

Comme mentionné dans la majorité de nos vidéos et de nos offres de produits, nous ne croyons pas aux formules magiques ni à la transformation rapide en claquant des doigts. Le lecteur et/ou le visiteur de nos sites sont la seule personne responsable de son évolution personnelle et comprennent que son succès est basé sur plusieurs facteurs tels que son vécu, ses expériences, son désir de se libérer, ses habiletés, ses connaissances, sa détermination, son éthique et ses aptitudes à prendre son évolution personnelle en main pour n'en nommer que quelques-uns.

Traitement de données personnelles

Le lecteur dispose en tout temps d'un droit de désabonnement à notre liste de courriels. Vous pouvez faire des demandes de modification, d'opposition et de rectification sur les données personnelles vous concernant, en l'occurrence votre courriel : il est possible de demander que ces données soient rectifiées, complétées, clarifiées, mises à jour ou effacées.

Propriété

Ce magazine et le site Web par lequel vous êtes passé pour l'obtenir sont la propriété exclusive de *Centre du Mieux-être Robert Savoie*. Le président de cette organisation est *Robert Savoie*.



UN RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME

Je sais que vous vous dites probablement...

Est-ce que ce gars-là peut réellement m'aider à amener plus de légèreté dans ma vie ou est-ce qu'il s'agit encore d'un autre pseudo-expert qui offre de la psycho-bonbon sur Internet ?

Et pour être honnête...

Je n'en ai aucune idée si je peux vous aider. Je ne vous connais pas. Je ne connais rien de vous, de votre passé, de vos défis ou ce que vous avez tenté ou non pour améliorer votre vie jusqu'à présent.

Mais...

Sachant que j'ai aidé des milliers de personnes à retrouver du sens et de la légèreté à travers mes programmes, mes retraites, mes conférences, mes partages et mes ateliers, ou à travers le partage de mon vécu, ces gens ont pu trouver refuge, écoute et sympathie.

Seulement à travers mon programme Phénix, mon programme phare, ce sont plusieurs centaines de personnes qui ont marché le terrain avec moi et qui ont découvert à quel point la vie peut être différente lorsqu'on choisit de laisser derrière (soi?) ce qui doit être laissé derrière (soi?).

Si vous ne connaissez pas mon histoire, voici ce qui fut pour moi mon plus grand tournant de vie. En 1995, mon père a été assassiné par 3 hommes, pour la coquette somme de 55\$. Ce qui s'est éveillé en moi, c'est mon passé souffrant. Je n'avais qu'une idée en tête : venger mon père. C'est plutôt une quête de sens qui s'est amorcée et qui m'a mené sur le chemin de la libération

AVEC SOI-MÊME



et du pardon. Un long processus libérateur où je suis allé en prison pardonner aux assassins de mon père. Vous comprendrez que j'ai été jugé, critiqué et on a longuement questionné mon geste. Aujourd'hui, je sais que j'ai fait la bonne chose et j'en suis très reconnaissant, car je connais maintenant le chemin de ma vérité intérieure, celle qui me permet d'alléger mon quotidien en laissant derrière moi... ce qui doit rester derrière moi.

Vous devez quand même vous poser une question...

Est-ce que je veux continuer à enfouir en moi ce passé souffrant, souvent une accumulation d'expériences d'apparence banale qui m'ont mené où je suis maintenant dans ma vie ? Ou est-ce que je veux amorcer un tournant positif dans ma vie

pour amener plus de légèreté et de joie de vivre ? Si l'idée d'essayer une nouvelle approche profonde et sensée vous intéresse, lisez attentivement l'édition spéciale du magazine Freedom sous la thématique : le déconfinement émotionnel.

Nous avons réuni certains experts qui me tiennent à cœur et qui je souhaite saurons aussi vous inspirer et vous toucher droit au cœur. Je n'ai pas la prétention de dire que ce magazine transformera votre vie, par contre, j'ai la certitude que quiconque prend le temps de le lire et se poser les bonnes questions peut assurément lui apporter de solides prises de conscience en plus de nourrir ses réflexions.

Évidemment, il existe une multitude d'autres étapes plus précises et profondes qui vous permettraient de faire de votre prochaine année une année de transition vers la légèreté, mais en guise d'introduction, je voulais au moins vous offrir quelques réflexions différentes de ce que vous entendez toujours car voici une certitude à laquelle je crois fortement : il existe en chaque humain, quelque chose qui doit être libérée pour marcher vers le chemin de la légèreté.

Alors accordez-vous cette importance et entamez aujourd'hui votre déconfinement émotionnel.

Je crois en vous !

Robert



UN CADEAU

Obtenez ma Grille ultime pour un déconfinement réussi...

De quoi s'agit-il ?

Ce qui est partagé par nos experts dans ce magazine sont des pistes de réflexion pour amorcer votre déconfinement. Les exercices proposés, les outils et les conseils ne sont utiles que dans la mesure où on les utilise et qu'on sache aussi comment les utiliser.

Pour approfondir votre compréhension (et vous partager une tonne d'autres astuces gratuitement), j'ai créé un groupe **Facebook GRATUIT** privé dans lequel je partage des stratégies actuelles pour mieux gérer ses émotions, définir ses intentions et aspirer à plus de légèreté. Vous pourrez donc mettre la main sur ma grille de synthèse qui sera un outil génial à avoir à portée de main.

P.S. Je partage habituellement cet outil seulement avec les clients qui m'embauchent comme coach et mentor.

Cliquez le lien ci-dessous pour joindre le groupe et mettre la main sur ma Grille ultime pour un déconfinement réussi...

ATTENTION :

Ne joignez ce groupe que si vous êtes une personne positive et qui s'engage à respecter ces 3 règles :

1. Aucune sollicitation ou promotion ne sera tolérée dans ce groupe.
2. Prêt à vous engager et à contribuer dans un groupe positif et bienveillant.
3. Prêt à partager vos victoires et vos progrès.

Joignez le groupe en cliquant ici :

www.facebook.com/groups/phenix4/



CE QUE VOUS APPRENDREZ dans ce magazine



J'aime mieux être honnête avec vous, comme ça on part avec une limpidité comme je l'aime. Les histoires, les partages, les idées, les exemples et les stratégies d'évolution personnelle que je vais vous présenter dans ce magazine n'ont pas été placés là pour vous prouver quoique ce soit.

Au contraire, il s'agit d'histoires réelles qui proviennent de vraies personnes et surtout, ce sont des histoires que vous entendrez et que vous verrez de plus en plus autour de vous au cours des prochaines années. Pour l'instant, je vous demande simplement de garder l'esprit ouvert et d'être attentif et sensible à vous.

Si vous faites ça, au cours des prochaines minutes, vous découvrirez clairement comment on a tous été «brainwashé» par un monde qui ne valorise pas le simple fait de s'occuper de soi, de son esprit... de ses émotions. Pour ces raisons, il est possible que ces textes vous heurtent intérieurement.

Je vous demande de rester attentif et vigilant face à votre désir de juger ou encore de fuir ce magazine.

Laissez les autres tranquilles, il est temps de prendre ce moment pour vous. Je vous partagerai, en 3 étapes simples, comment vous pouvez vous aussi, à partir d'actions toutes simples et d'un minimum d'engagement de votre part, de vous libérer de cette lourdeur qui vous habite pour vivre enfin la vie que vous souhaitez.

Comme je l'ai fait avec des centaines de participants dans mes différents programmes d'accompagnement, je vous expliquerai pourquoi il n'y a jamais eu une aussi grande opportunité que maintenant pour que vous considériez, vous aussi, le chemin de la libération et de la légèreté intérieure en vivant le grand déconfinement émotionnel et ce, peu importe votre vécu, vos défis ou votre âge... À moins évidemment que vous n'ayez pas envie d'une vie plus légère pour les années qui vous restent à vivre (à vivre au lieu de devant vous?).

Vous êtes toujours là ? Allons-y alors...

LE CONFINEMENT :

le style de vie émotionnel le plus répandu

Saviez-vous qu'en tant qu'être humain, tout au long de mon développement, durant ma petite enfance, j'aurais été en droit de recevoir, de toutes personnes qui ont pris soin de moi, un miroir juste et aimant pour pouvoir construire, grâce à ce reflet, une image intérieure juste et aimant de moi-même. «Je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère ou ta joie, tu es très bien comme tu es et je t'aime».

Être vu, entendu, reconnu et aimé des adultes autour de soi permet à l'enfant de construire la perception qu'il a de lui-même pour ne pas rester confiné émotionnellement.

Mais évidemment, comme vous vous en doutez, ce ne fut pas exactement tout le temps le cas ni pour moi ni pour plusieurs d'entre nous. J'ai aussi très souvent, j'ai plutôt envie de dire trop souvent, reçu soit des miroirs dénigrants et déformants : «Arrête de pleurer, reste tranquille, t'es bien dérangeant...», ou encore pire, simplement une absence totale de miroir qui me laisse, intérieurement, un bien triste reflet de moi-même.



**Arrête de pleurer,
reste tranquille, t'es
bien dérangeant...**

C'est de cette image de soi-même que je veux vous parler parce qu'aujourd'hui, comme adulte, je peux faire le choix de tourner mon regard vers moi pour regarder ce que je porte à l'intérieur de moi. J'ai ce pouvoir. C'est certain que je peux aussi choisir de nier, dénigrer, juger et rejeter le fardeau de mon passé et rester confiné émotionnellement. J'ai aussi le pouvoir de continuer à entretenir une image de moi de honte que je cache derrière un personnage que j'ai construit pour survivre, ça a fonctionné, je le sais, j'ai survécu !

Mais ce que j'observe dans ma vie et dans celle de plusieurs personnes que j'accompagne, c'est que lorsque j'ose m'arrêter, lorsque j'ose regarder et prendre conscience du poids que je porte, lorsque je m'ouvre pour m'accueillir comme un bon parent, j'entends : «Je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère ou ta joie et tu es très bien comme tu es et je t'aime». L'image que j'ai de moi commence alors à changer, je commence à me donner ce dont j'ai besoin, je sors du confinement émotionnel et je deviens la vraie personne, la vraie nature que je suis.

Ce n'est pas de la magie. C'est un processus d'évolution qui commence par la relation à soi. J'ai besoin d'apprendre à être en relation avec moi-même si je veux être en relation avec les autres.



**Je te vois, je vois qui
tu es, j'entends ta
peine, ta colère ou ta
joie et tu es très bien
comme tu es et
je t'aime.**



Le confinement émotionnel commence par la relation à soi

Nous sommes des êtres de relation, c'est clair. Nous avons besoin d'être en relation pour notre santé mentale, émotionnelle et spirituelle. Nous naissons en relation, nous nous développons par la relation, nous apprenons en relation, nous nous construisons et nous nous détruisons à travers les relations.

La relation est le lieu de nos plus grands plaisirs et de nos plus grandes souffrances.

Ma capacité d'être en relation avec les autres est directement proportionnelle à ma capacité à être en relation avec moi-même. Ce qui veut dire, par exemple, si je suis en guerre avec moi-même, il se peut fort bien que je me retrouve en guerre avec les autres. Si j'ai tendance à me juger sévèrement, il se peut que je juge facilement et sévèrement les autres. Si je nie mes émotions, que je refoule ce que je ressens, j'aurai sûrement de la difficulté avec les émotions des autres. Dans ce cas, il me sera difficile de départager ce qui m'appartient de ce qui appartient à l'autre, je serai facilement emporté dans des réactions défensives malsaines qui enveniment, perturbent et brisent rapidement la relation. C'est ce en quoi consiste la guerre dans nos relations.

Par contre, c'est en développant la relation à soi, c'est à dire en apprenant à être à l'écoute de ce que je vis, en

prenant conscience de mon fonctionnement défensif, et surtout en acceptant ce que je suis dans ma vulnérabilité, que je pourrai commencer à m'ouvrir à l'autre. C'est fragile, j'ai l'impression de marcher sur la pointe des pieds. On dit que c'est le chemin le moins fréquenté. Même si parfois il me semble être un chemin de plus en plus fréquenté, je sais que nous sommes encore une minorité à oser entreprendre le chemin de vérité, la connaissance de soi-même.

Être en relation avec soi-même, c'est d'être en contact avec ce que je vis. Oser ressentir et reconnaître ce que je vis. Accueillir, arrêter de nier, laisser tomber les barrières, ouvrir les portes pour sortir de la barricade, enlever l'armure... toutes ces phrases qui expriment ce que j'ai construit dans mon confinement émotionnel pour ne pas ressentir ma vérité. Être en relation avec soi-même, c'est accepter qui je suis, accepter ce que je ressens, accepter mon histoire de vie, accepter les blessures que je porte. Parce que nous en portons tous. J'ai été blessé et la souffrance ressentie, n'ayant pas été accueillie et exprimée, est restée enfouie au fond de moi. Pour la cacher et la nier, je construis un personnage de survie qui contrôle, domine et manipule mon entourage. Et la personne que je suis reste seule derrière, souffrante, abandonnée et en détresse. Quand je ne m'occupe pas de mes blessures, elles s'incrustent et me tuent. Par la relation à soi, je peux transformer cette souffrance en la reconnaissant, en l'exprimant, en l'acceptant et en pardonnant. Nous avons besoin de sortir une fois pour toute du confinement émotionnel.

Chez l'être humain, tout est interrelié, tout se tient, il n'y a pas de séparation, nous sommes un tout composé de différentes facettes. Je décortique et je sépare pour mieux comprendre avec mon rationnel, mais j'apprends à m'accepter comme un tout.



Crédit photo : Shutterstock

CE QUE VOUS VIVEZ ÉTAIT PRÉSENT EN VOUS, avant même le confinement !

J'ai le pouvoir de rester accroché en écoutant les nouvelles à la télé, à la radio, que vous entendez tous les jours, que c'est la faute des autres ce qui se passe présentement. Nous pouvons continuer à blâmer le gouvernement pour le confinement physique qui paralyse l'être humain d'une lourdeur émotionnelle par le stress, l'angoisse, l'anxiété, l'insécurité éveillée chez la majorité des êtres humains.

J'ai le pouvoir d'oser le changement, pour sortir du confinement émotionnel.

Je vous partage cette histoire.

Connaissez-vous l'histoire de l'huître et de la perle ?

Elle commence par un minuscule grain de sable qui, par inadvertance, entre au cœur de l'huître. Pour elle, ce grain de sable est une catastrophe qui la blesse et la fait souffrir au cœur même de son être. Elle se met donc à s'en occuper, doucement, elle le couvre de nacre. Elle a la capacité de faire cela, une fine couche à la fois, tranquillement, elle transforme cet irritant qui la blesse en une magnifique perle. Elle transforme sa souffrance en trésor précieux.

Je peux développer la relation avec moi-même, c'est ma façon de tranquillement nacer mes blessures et d'en faire un trésor au cœur de ma vulnérabilité. Comme l'huître ne pourra jamais se débarrasser du grain de sable, je ne pourrai jamais me débarrasser de mes



blessures du passé. Mais j'ai le pouvoir maintenant, par ma conscience, mon acceptation et mon pardon, d'en faire une richesse intérieure.

La souffrance fait partie de la vie. C'est une réalité que je me dois d'appivoiser et d'accepter profondément. Il est illusoire de croire que je peux ne plus souffrir. Comme parent, j'ai beaucoup plus intérêt à enseigner à mes enfants de quelle façon composer avec la souffrance que de vouloir leur éviter de souffrir. Et pour faire cela, j'ai moi-même besoin de me réconcilier avec la partie souffrante en moi.

L'HUITRE ET LA PERLE

Comment faire alors pour me réconcilier avec la partie souffrante en moi puisque j'ai justement tout mis en place pour la fuir et ne pas la ressentir?

Comment descendre dans ces profondeurs de mon être qui me font si peur? C'est ce chemin-là que je ne connais pas.

J'observe comment, pour plusieurs personnes, le premier pas vers soi est souvent d'oser exprimer ce qu'elles vivent à l'intérieur. Sortir du silence, ouvrir la porte, oser dire, dépasser le jugement, la culpabilité et la honte de soi, et surtout être entendu et accueilli, procure un sentiment de libération. Les groupes de support savent créer un contexte qui favorise cette ouverture de soi.

Mais je sais aussi profondément que ce qui est aidant pour explorer la partie souffrante de soi et récupérer un pouvoir personnel à partir de sa vulnérabilité, c'est de comprendre de manière rationnelle ce que je vis. J'ai besoin de ma force rationnelle dans cette exploration. J'ai besoin de comprendre pour apaiser mon mental. J'ai besoin d'utiliser la porte du rationnel pour me sécuriser et explorer mon monde irrationnel, ma société intérieure. J'ai besoin de mettre des mots sur ce que je vis pour me l'approprier. Comprendre et expliquer apaise, sécurise et ouvre à l'acceptation de soi.

La prise de conscience et l'acceptation servent de nacre pour transformer l'irritant en trésor. Ma vulnérabilité devient ma force.

Mettre des mots sur mes malaises intérieurs, c'est humain et naturel, c'est prendre cette vulnérabilité et la regarder sous différents angles. Je nomme, j'identifie, je décortique pour comprendre rationnellement, pour me l'approprier, pour m'accepter et pour apprendre à m'aimer.



Identifier où je me situe face à ma propre valeur

La reconnaissance de ma propre valeur est essentielle pour augmenter mon estime de moi-même. En tant qu'être humain, comme personne unique, **J'AI UNE VALEUR**, non pas pour ce que je fais, mais pour ce que **JE SUIS** actuellement. C'est pourquoi la connaissance de mes **FORCES** et de mes **LIMITES** est essentielle pour le développement de l'estime de soi en cette période de confinement.

Afin d'augmenter mon sentiment d'avoir une valeur, j'ai besoin de reconnaître mes **QUALITÉS** et mes **LIMITES**, d'être réaliste dans mon évaluation de

01

Apprendre à reconnaître mes bons côtés de l'être exceptionnel que je suis.

04

Reconnaître que je suis digne d'être aimé pour ce que je suis en restant authentique, vulnérable à mes ressentis.

02

Tenir compte de ma bonne volonté que je porte en moi. Je suis un être divin. J'ai été choisi pour vivre l'expérience terrestre.

05

Me traiter comme mon meilleur ami, me faire plaisir à chaque instant que je prends une respiration, je suis vivant et vous avez le DROIT à ce qui a de meilleur sur cette planète terre.

03

*Découvrir les aspects qui sont intéressants en moi et de les partager à l'autre pour inspirer, pour briller. Tu as le **DROIT**.*



Et surtout, n'oubliez pas...

Je vous partage un message de mon mentor Martin Latulippe...

Ce qui est arrivé, est arrivé !

Cela n'aurait pas pu arriver autrement par ce que ce n'est pas arrivé autrement.

Ce qui arrivera, arrivera !

Ça ne m'appartient pas du tout de connaître les tenants ou les aboutissements, ce dont en quoi je m'investis.

En changeant notre relation avec le temps !

Parce que les deux affirmations que je viens de faire qui sont en lien avec le passé et le futur (ce qui n'existe pas), la seule chose qui existe, c'est la relation que j'entretiens avec le passé et le futur. Alors, en changeant la relation avec le temps, on transforme notre vie.

Ce qui s'est passé est passé !

Cela n'aurait pas pu arriver autrement parce que ce n'est pas arrivé autrement.

Le seul endroit où le passé existe, c'est dans notre dialogue intérieur. C'est notre relation interne que l'on choisit qui fait qu'on entretient ce discours.

C'est un chemin que nous avons construit avant même le confinement

Exemple :

Cela n'aurait pas dû arriver, ça aurait dû arriver autrement, il n'aurait jamais dû me faire cela.

C'est à ce moment qu'on va porter d'énormes jugements, très souvent envers soi-même. Notre propre déception de ne pas avoir dit, fait ou agi de telle ou telle façon pour son amour de soi.

Alors plutôt que de choisir l'amour de soi, nous allons choisir le mépris, l'autopunition, la culpabilité et la comparaison.

Ce qui est arrivé est arrivé, cela n'aurait pas pu arriver autrement par ce que ce n'est pas arrivé autrement.

De vouloir contrôler cela, c'est notre **égo** qui s'exprime.

Ce qui arrivera arrivera, ce n'est pas à moi de décider cela, c'est de laisser aller encore une fois cette construction mentale qu'on fait du futur.

Je dois avoir une identité du futur auquel j'aspire, la clé est d'avoir un total détachement...



VOTRE MENTAL vous joue des tours

par Charles Leroux



Il existe plusieurs éléments qui peuvent aider les gens à construire le casse-tête pouvant les aider à comprendre où ils se trouvent actuellement d'un point de vue émotionnel, et à quel endroit ils devraient se rendre pour se sortir de cette zone-là. Ici, l'idée du déconfinement émotionnel est basée sur la prise de contrôle des émotions. Cela permet d'avancer et d'alléger ce que vous vivez, tout en laissant derrière vous ce qui doit être abandonné. Une chose importante est à garder à l'esprit : c'est l'environnement dans lequel vous vivez qui vous influence plus que vous ne le pensez !

Qui est Charles Leroux ?

Si vous lui posez la question, il vous répondra sans hésiter qu'avant toute chose, il est un être humain. Toutefois, ce grand amoureux et passionné de la vie portent plusieurs chapeaux. Il est à la fois chiropraticien, entrepreneur, conférencier, *lifestyle mentor* et hôte du podcast *LifeCode*. De ce fait, il aide les personnes qui refusent le statu quo à créer et vivre leur version d'une vie extraordinaire à tous les niveaux.

Votre entourage et vos croyances forgent une partie de vous :

Votre mental vous joue des tours du fait que vous ne prenez pas essentiellement conscience qu'il vous joue des tours. Les gens n'ont pas naturellement tendance à se poser des questions telles que :

- Comment est-ce que je vis ma vie ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour mieux vivre ou mieux être, par rapport à ce qu'il y a actuellement (moment présent) ?

Les gens sont beaucoup plus en mode réaction qu'en mode proaction dans la vie. Ceci est dû au fait qu'ils ont été conditionnés ainsi depuis des années, depuis leur naissance. Ils n'ont pas nécessairement reçu l'éducation de remettre cela en question. Force est de constater que les parents, les enseignants et la société vous donnent une telle vision du monde pour que tout le monde suive ce même trajet.

Ensuite, il y a aussi vos propres observations et vos expériences personnelles. Sans vous en rendre compte, vous construisez vos schémas mentaux et vos façons de penser. Ceux-ci peuvent dicter ou influencer grandement quel genre d'actions vous allez avoir dans votre vie. Tout ce qui se passe autour de vous peut aussi vous influencer.

En voici un exemple : pour la société, il est tout à fait normal d'aller à l'école pour décrocher un diplôme. En effet, de nombreuses personnes pensent que c'est le meilleur chemin qui mène vers un meilleur emploi, et donc vers une qualité de vie optimale. Aussi longtemps que vous vivez de cette façon-là, sans avoir beaucoup d'obstacles ou d'embûches ou de crises majeures, vous ne pouvez pas remettre cela en question. Tôt ou tard, vous allez rencontrer des difficultés. Sans être équipé à savoir comment y faire face, vous pouvez avoir l'impression que vous foncez droit dans le mur. C'est pour cela qu'il faut apprendre à passer à travers, à se reconstruire.

Puis, à un moment donné, à la croisée du chemin, vous allez vous demander : « Est-ce que ma vie est réellement à l'image de qui je suis comme personne et de qui je veux être ? ». C'est exactement cela la remise en question ! Et plus tôt vous le faites, mieux c'est, car sinon, ce sera la vie qui vous apprendra ! Il faut beaucoup de courage et d'énergie pour aller dans cette direction étant donné que cela peut vous prendre par surprise. Nombreuses sont les personnes qui évitent la douleur et l'inconfort liés à la crise et aux difficultés. C'est pour cela qu'il y a

un paquet de distractions, de solutions extérieures. Elles soulagent temporairement, mais ne vont jamais aller au fond des choses.

Comment faire pour court-circuiter cela ?

Il est tout d'abord important de préciser dès le début qu'il est impossible d'arrêter le flux de vos pensées. La seule chose que vous pouvez faire, c'est de créer un raccourci qui va nous aider à déterminer quel genre de pensées et quel type de croyances vont vous servir. Cela part d'abord d'une conviction et d'une croyance qu'il est tout à fait possible d'apporter du changement.

Pour cela, il est donc important d'être bien conscient des choses sur lesquelles vous allez porter toute votre attention. Ceci est dû au fait qu'en observant votre entourage, vous allez avoir une influence directe sur votre manière de penser, votre interprétation du monde, etc.

Par exemple, si vous avez l'habitude de penser négativement, vous allez avoir des émotions négatives. Par contre, si vous observez et mettez toute votre attention sur quelque chose de beau, vous allez ressentir de la joie.

Il y a trois choses sur lesquelles vous pouvez vous poser des questions pour savoir si votre focus est au bon endroit.

- 1) Est-ce que j'ai tendance à focaliser plus sur ce que j'ai en ce moment, ou est-ce que je focalise plus sur ce qu'il me manque ?
- 2) Est-ce que je focalise plus sur les choses dont j'ai le contrôle, ou est-ce que je focalise plus sur les choses dont je n'ai pas le contrôle ?
- 3) Est-ce que j'ai tendance à focaliser mon attention plus sur le passé, le présent ou le futur ?

Les mots de la fin pour conclure :

En conclusion, retenez que le plus important dans tout cela, c'est :

- Identifier à quel endroit vous mettez votre focus ;
- Déterminer l'interprétation que vous faites de la situation actuelle ;
- Voir comment choisir de voir cela de manière plus positive, tout en gardant tout cela dans le domaine de la réalité ;
- Identifier quelle action entreprendre.

Il est tout à fait possible de faire ce travail de réflexion de fond en comble pendant des heures, mais sans aucune action, il n'y aura pas de changement. Il faut donc se mettre en mouvement avec une base plus solide.

Notez également que même s'il est important de se focaliser sur soi-même, il est aussi indispensable de demander l'aide d'un professionnel si jamais vous rencontrez des difficultés dans la vie. Faites-vous aider, faites-vous accompagner lorsque vous sentez que vous perdez le contrôle de votre vie, lorsque vous trouvez que vous êtes débordé. Évitez à tout prix de vous isoler.

Facebook

<https://www.facebook.com/charleslerouxdc>

Site web

<http://charlesleroux.ca/> et <https://auprintempsdelavie.com/>

Pour rejoindre Dr Charles Leroux sur les médias sociaux, son site internet et ses programmes d'accompagnement :

<https://linktr.ee/drcharlesleroux>

AVEC QUELS YEUX te regardes-tu ?

Par Nancy Doyon



Qui est Nancy Doyon ?

Nancy Doyon est une coach familiale depuis plus d'une vingtaine d'années. Elle aide principalement les parents à mieux comprendre le sens des comportements difficiles de leurs enfants, qu'ils soient en bas âge ou dans la période de l'adolescence. Son approche consiste à accompagner parents et enfants à sortir de la spirale infernale des menaces, des punitions et des critiques, pour pouvoir mettre en place quelque chose de plus structuré, respectueux, mais surtout de plus bienveillant pour toute la famille.

Observer l'enfant pour mieux comprendre ce qui lui arrive

Régulièrement dans sa pratique, ce que Nancy enseigne le plus aux parents, c'est le fait d'apprendre à observer chacun de leurs enfants pour comprendre plus le sens de son comportement :

- Quand est-ce que les comportements vous révulsent ?
- Quand est-ce que les comportements arrivent moins ?
- Quelles sont leurs réactions par rapport à telle ou telle situation ?
- Comment sont leurs résultats en classe ?

Nancy demande régulièrement aux parents de prendre du recul afin qu'ils puissent mieux prendre conscience de la situation qui se présente.

Prendre du recul pour s'auto-observer :

Dans sa pratique, Nancy Doyon demande également aux parents de s'auto-observer pour mieux gérer la situation. Si vous pensez avoir ce type de problème avec vos enfants, il vous est alors recommandé de vous poser les questions suivantes :

- Quels sont mes boutons de colère ?
- Quand est-ce que je suis plus patient ?
- Quand est-ce que je suis moins patient ?

Le fait de vous auto-observer vous permet également de connaître l'attitude que vous avez lorsque vous intervenez auprès de vos enfants :

- Est-ce que je suis trop brusque ?
- Est-ce que je me positionne en tant que victime ?
- Quel type de ton j'utilise quand j'interviens ?

Auto-observation avec des lunettes noires :

Force est de constater que beaucoup de personnes ont un regard extrêmement sévère sur elles-mêmes. Elles ont tendance à se taper sur la tête pour leurs erreurs, à exagérer la gravité de la situation dans laquelle elles vivent.

Bien qu'elle soit experte dans le domaine, Nancy Doyon avoue que dans certaines situations, elle réagit de la même manière. Elle confie que durant le confinement, elle ne se sentait pas à la hauteur, que ce soit en tant que mère de famille, conjointe ou conférencière. Tout ceci a été causé par le stress de la Covid.

Elle indique qu'à un certain moment, elle s'est mise à exagérer un peu en se définissant comme quelqu'un de « nul » dans toutes les casquettes qu'elle porte : maman, épouse, coach. Durant cette période, elle se sentait moins patiente, moins dynamique, moins drôle que d'habitude. Elle avait tendance à mettre des verres noirs sur ses lunettes, et c'est ce qui a conduit au fait qu'elle se positionnait comme victime. Les lunettes noires entraînent de l'autopersécution, de la négativité, du pessimisme, etc.

Si jamais cela vous arrive, réveillez-vous ! Dites-vous qu'il est temps de vous ficher la paix ! Ayez la même indulgence que vous avez envers votre entourage envers vous-même ! Vos proches peuvent ne pas être à leurs meilleures performances non plus, mais vous êtes indulgent envers eux, non ? Alors, pourquoi continuer à avoir ce regard si sévère sur vous-même ? Cependant, il est tout de même important de préciser que parfois, ce regard sévère que vous avez sur vous-même peut venir de l'extérieur : d'un parent très critique, d'un professeur qui n'a pas cru en vos compétences, etc., et vous n'avez pas su vous débarrasser de cette image négative.

Auto-observation avec des lunettes roses :

À l'inverse parfois, il se peut que vous soyez trop complaisant envers vous-même. Vous vous auto-observez avec des lunettes aux verres roses. Vous vous croyez alors supérieur aux autres : plus intelligent, meilleur qu'eux, etc.

Par exemple, comme parent, vous pourriez avoir des lunettes roses à votre égard en vous disant que les problèmes de comportement de vos enfants ne vous concernent pas, c'est la faute de votre conjoint ou aux mauvaises influences qu'ils ont.

Si cela vous arrive, dites-vous que ces lunettes-là ne sont pas non plus idéales. Elles n'apportent pas un jugement juste. En effet, elles manquent d'intégrité parce que vous allez chercher des excuses, parce que vous vous

dites que vous êtes un bon parent, tout en refusant de regarder les parties d'ombre et les parties que vous pourriez améliorer.

Il est temps de prendre vos responsabilités !

Nancy Doyon se qualifie comme une grande femme de la responsabilité, et voici ce qu'elle vous conseille :

- Posez-vous des questions ;
- Écoutez vos pensées ;
- Demandez-vous de quoi vous êtes responsable actuellement ;
- Prenez vos responsabilités et avancez !

Vous n'êtes PAS responsable ni des émotions ni des comportements des autres. Vous n'êtes responsable que de ce que vous faites, vous !

Faites des exercices concrets :

Bien que cela ne soit pas facile, faites-le, essayez-le, car c'est intéressant de s'arrêter un moment et de commencer à en prendre conscience. Il est alors fortement recommandé aux parents de procéder à des exercices concrets. Pour cela, prenez une feuille de papier, un stylo ou un crayon, et demandez-vous quelle est l'opinion que vous avez envers vous-même. Listez-y aussi vos forces, vos faiblesses, vos défauts, vos qualités et vos défis. Attribuez une note, sur une échelle de 0 à 10 pour chaque critère que vous avez énuméré pour mieux vous évaluer. Gardez bien ce portrait, et lorsque vous êtes confronté à des situations difficiles dans lesquelles vous vous sentez moins bon ou moins bonne, vous pouvez vous référer à ce portrait, à ce tableau, à cette liste.

Soyez juste, évitez de vous surévaluer ou de vous sous-évaluer !

Comment rejoindre Nancy Doyon :

Page Facebook pro :

<https://www.facebook.com/sosnancycoachfamilial>

Site internet : <http://www.sosnancy.com/>

VOUS NE SEREZ PLUS JAMAIS la même personne

Par François Gaudreault



En cette période de confinement où le retour à soi s'est avéré en quelque sorte une obligation sanitaire, je me suis arrêté pour me questionner sur mon identité, mais surtout sur la conscience qui accompagne mon identité.

J'avais envie de vous présenter les fruits de mes observations dans ce court article, et je crois qu'ils seront bénéfiques pour vous afin que vous puissiez réaliser que vous ne serez plus jamais la même personne... Vous serez une version améliorée de qui vous étiez. Si vous choisissez de l'être.

Du plus loin que je puisse me rappeler, j'ai toujours été fasciné par l'humain. Par sa personnalité, par ses choix, par ses singularités, par son identité propre. D'ailleurs ce n'est pas un hasard si aujourd'hui j'accompagne des individus dans leur reconstruction identitaire.

Pour vous rassurer, en tant qu'être humain on n'a pas été transmuté dans cette crise sanitaire. Alors, quand je vous expose que vous ne serez plus jamais la même personne, on ne parle qu'une évolution bien entendu. Je dois admettre que l'identité reste un phénomène assez complexe à décortiquer, alors sans entrer dans les détails, nous allons explorer des pistes de réflexion auxquelles je vous guiderai pour que vous ajoutiez un peu plus de sens à ce que l'humanité traverse en ce moment.

Premier constat : On existe grâce aux autres

La distanciation sociale m'a fait prendre conscience à quel point nous étions des êtres de relations. Je dois être honnête avec vous, la «COVID-Lifestyle» est venue aussi m'enlever une immense pression sociale. Oh my GOD,

fini pour une période indéterminée les relations «fakes» et les soi-disant partys obligatoires au nom de la peur du jugement.

Je m'assume pleinement dans cette étrangeté à moi-même où j'ai l'impression que se dédoublent deux «moi», un super authentique et un fake sur le pilote automatique. Cela m'amène à réaliser à quel point on se ne connaît pas tant que ça dans la vie. En scrutant mes profondeurs, je peux très rapidement me rendre compte que je ne suis pas limpide pour moi-même, qu'il se passe beaucoup de choses en moi sans moi. En plus, j'ai conscience de mon étrangeté à moi-même, plus un certain mal-être peut s'installer et rendre difficile mon quotidien, où je suis censé être moi-même.

Le regard d'autrui souligne aussi cette étrangeté : en considérant l'autre qui m'est étranger, je suis renvoyé au fait que je devrais être celui qui me connaît le mieux alors qui n'en est rien. Une des façons d'interrompre nos actions et nos pensées est d'en prendre conscience. Je dois avouer que depuis que j'ai pris conscience de cette partie de moi que je ne connaissais pas... bien, j'ai l'impression que cette vigilance me fait perdre mon côté naturel que j'avais.

C'est comme s'il fallait que je réapprenne entièrement ce qui semble pourtant être le plus naturel : être moi. Ce qui m'apparaît le plus juste à expérimenter comme solution soit d'adopter un rôle en attendant de parvenir à mieux me connaître moi-même.

Deuxième constat : On porte tous un masque

Face au regard d'autrui, je choisis de jouer un rôle, ne sachant plus être moi-même. Et ce rôle me cache. Il me cache, mais il me révèle aussi : car je choisis ce rôle. Et ce choix que je fais révèle quelque chose de moi. C'est peut-être bizarrement en essayant de me cacher que je peux me retrouver moi-même.

À ce titre, ce que nous vivons présentement avec le port du masque obligatoire est parlant : le masque que nous choisissons pour nous cacher et qui masque une bonne partie de notre visage fait aussi référence à nos états d'âme et notre faciès que nous ne laissons pas facilement transparaître trop occupé à survivre. Et si notre masque (rôle ou masque physique imposé) était le point de départ d'une conquête ou d'une reconquête de soi ?

On en arrive à se demander dans quelle mesure l'introspection me permet de me connaître moi-même. Faut-il conclure à son échec ? En effet, l'introspection ne semble révéler que mon étrangeté à moi-même. Cette prise de conscience me conduit à jouer un rôle, ayant perdu la spontanéité de mon comportement. Mais finalement, suis-je autre chose que ce rôle que je choisis de jouer ? Suis-je condamné à me construire qu'à travers le regard des autres ? Est-ce que je peux espérer être réellement moi-même un jour et aspirer à cesser d'être prisonnier de moi-même ?

La clé : je suis ce que je fais de moi

Lorsque j'affirme que je me subis moi-même, grande est la tentation de repousser toute responsabilité de ce que je suis et de ce que je fais. Si je me subis, alors les autres peuvent me subir aussi. Qui n'a jamais entendu quelqu'un dire « je suis comme ça, qu'est-ce que tu veux que je te dise de plus ».

Alors que toute liberté implique une responsabilité, si je ne choisis pas d'être qui je suis, je ne suis pas responsable de qui je suis. Et je peux pousser jusqu'à dire que je ne suis pas responsable de ce que je fais, dans la mesure où tout ce que je fais découle de qui je suis.

Mon plus grand constat qui a tout chamboulé...

Je dois avouer que ma plus grande valeur est la liberté. Même si je pratique le COVID-Lifestyle (télétravail et cocooning) depuis déjà plusieurs années, j'ai été très confronté lorsqu'on est venu jouer dans ma liberté d'action.

J'ai réalisé radicalement que je suis en réalité absolument libre. Que je ne subis rien, et que par conséquent, je suis responsable de qui je suis et de tout ce que je fais. En fait, je cherche régulièrement à fuir la réalité de cette liberté en affirmant « que ce n'est pas de ma faute », parce que la liberté absolue est terriblement angoissante.

Cette réalité m'a mené au fait que le propre de la liberté absolue, et c'est ce qui provoque l'angoisse, c'est que tout est possible. Parce que je choisis que la crise actuelle me limite, je rejette les possibilités sans limite. Mais tout en les rejetant, je reconnais que les possibilités illimitées existent.

Même si aujourd'hui j'accueille et j'accepte la situation, je sens au fond que dans un instant, je pourrais en vouloir autrement...

Et cet instant approche rapidement.
Gardons espoir !

... je suis comme ça,
qu'est-ce que tu veux
que je te dise de plus.

ACTIVE-TOI et le ciel t'aidera !

Article écrit à la suite de propos recueillis lors d'une entrevue avec Josée Lavigueur réalisée par François Gaudreault en mars 2021

Bougez! La pandémie de la Covid-19 nous a aussi donné ce mot d'ordre à la population mondiale. En effet, elle nous a offert une vision de responsabilisation que nous devrions envisager face à ce qui nous arrive actuellement. Dans cet article, découvrez à travers la vision de Josée Lavigueur, comment s'ouvrir à la santé et à l'activité physique.

Enseignante en éducation physique, Josée Lavigueur est une source d'inspiration et une référence en matière de santé et d'activité physique au Québec. Elle a lancé une nouvelle démarche pour donner aux gens le goût de bouger. Pour elle, s'activer est la clé de la santé et c'est ce qu'elle initie à ceux qui la suivent à travers ses multiples projets.

Quels sont les bienfaits de s'activer ?

Il existe un fait difficilement contestable : pour la majorité des gens, pratiquer des activités physiques, ça fait du bien! La pandémie est en train de créer un « nouveau normal » chez beaucoup de gens. Par exemple, avec le télétravail, certains ont un horaire qui leur permet maintenant de s'adonner à de nouvelles activités, comme la marche, la course ou l'entraînement à la maison. La planète entière prend naturellement conscience de la fragilité et de l'importance de s'occuper de sa santé et de son bien-être.

De façon générale, toutes les raisons sont bonnes pour bouger, s'activer et pratiquer de l'activité physique. Au-delà des effets positifs sur notre corps tels que l'activation du système lymphatique, l'amélioration du système



immunitaire et le soutien musculo-squelettique, cela nous permettrait une augmentation de l'espérance de vie. Tant qu'à vieillir, pourquoi ne pas le faire en santé? Tout comme moi, vous avez probablement pu constater à quel point nos quartiers se sont animés et les gens bougent plus qu'avant la pandémie. Les gens marchent, font du vélo, cet hiver le ski de fond est très populaire. C'est magnifique de voir ça!

Ce que je perçois, c'est qu'il y a réellement un changement d'habitude chez les gens. Je ne crois pas que c'est une mode. Je crois que les gens ont pris conscience des bienfaits de bouger, et j'ai cette croyance qui va continuer lorsque tout sera revenu « à la normale ». Ici au Québec, lorsque j'ai vu les gyms fermer leurs portes, je dois avouer que j'ai été inquiète des impacts. J'ai eu peur de revenir en arrière, mais j'ai été agréablement surprise du niveau de responsabilité des gens par rapport à leur santé. Il demeure encore des inquiétudes face à la mise sur pause des sports organisés, mais je suis heureuse de voir que malgré tout, nous mettons de l'avant l'importance de s'occuper de la santé mentale et physique.

Est-ce que le besoin de s'activer peut cacher une certaine dépendance... une fuite de la réalité ?

À moins d'avoir des contraires de votre professionnel de la santé, je ne vois pas d'effets négatifs à l'activité physique, et ce, peut importe les raisons. La seule exception que je peux voir ici, c'est lorsqu'il est question de surentraînement. Bien évidemment, je ne parle pas de l'entraînement de sportifs de haut niveau, mais bien d'un surentraînement qui pourrait mettre en péril sa santé physique et mentale.

Par exemple, lorsque quelqu'un cherche à perdre beaucoup de poids rapidement, atteindre des objectifs démesurés, substituer une dépendance en se réfugiant dans l'entraînement, etc. Bref, si vous vous êtes reconnu dans ce dernier paragraphe, je vous recommanderais fortement de consulter un professionnel de la santé pour vous assurer que vous ayez du plaisir à bouger... sainement!

Bien que de façon générale, nous sommes conscients des bienfaits de l'activité physique sur notre corps, peu de gens s'arrêtent réellement pour prendre conscience et ressentir les bienfaits sur leur propre corps. Un exercice que je vous suggère est la présence à soi lors de l'activité physique. Pour ma part j'ai pris l'habitude de ne pas écouter de musique ou de podcast durant mes séances d'entraînement. Écouter sa « playlist » préférée peut être motivant et entraînant, par contre, c'est plus difficile d'être sensible à ses pensées et son état d'esprit. Un bon mélange des deux en alternance peut s'avérer un choix judicieux qui vous amène à voir l'activité physique comme un moment privilégié pour soi.

À quel moment sentons-nous le besoin absolu de pratiquer une activité physique ?

Certains le font par plaisir, d'autres par habitude et bien que toutes les raisons soient bonnes pour faire de l'activité physique, le meilleur moment pour le faire, devrait être le plus souvent possible.

On a tous déjà entendu la phrase : il faut prendre notre mal en patience! Non... Il faut prendre notre bien en urgence. En ce sens, le fait de pratiquer une activité physique devrait être établi comme une saine priorité, au même titre que nous savons tous qu'il est important de bien manger.

La réalité, c'est qu'il faut être bienveillant envers soi-même et d'honorer au minimum notre santé en prenant soin de soi et en bougeant davantage. Gardez simplement en tête que faire de l'activité physique, c'est

de prendre rendez-vous avec sa santé. Vous n'êtes pas obligé de le faire chaque jour, l'important c'est que vous le fassiez régulièrement. N'oubliez jamais que la chose la plus importante c'est de le faire dans le plaisir. Même si l'on est conscient que parfois cela demande des efforts, vous devez faire en sorte que bouger et pratiquer votre activité physique préférée devrait être une récompense et non une punition.

Un Défi pour s'activer davantage !

Voici un petit défi que je vous lance pour les 21 prochains jours. Afin d'amener un peu plus de conscience à votre plaisir de bouger, lorsque vous sortez pour une activité physique (par exemple une marche de 20 minutes), notez quelque part vos impressions, votre état avant-pendant-après votre séance d'activité. Cela vous aidera à cibler votre état d'esprit, les bienfaits et alimenter votre fierté de bouger.

www.mazonefit.com

Facebook :

<https://www.facebook.com/JoséeLavigueurofficiel>

Site web :

<https://joseelavigueur.com/>

**Il faut prendre notre mal en patience !
Non...**

Il faut prendre notre bien en urgence.

LAISSEZ LES AUTRES tranquilles !

Par François Gaudreault



J'ai hésité longuement avant de publier ce court article, car je me suis dit : « Hum, François, tu n'as pas peur de déranger les gens ? »

La réalité, c'est que j'ai passé la majorité de ma vie à avoir peur de déranger les autres. Alors j'ai décidé de me lancer pour deux raisons. La première, parce que ce phénomène s'est littéralement amplifié avec la COVID et la deuxième, parce que c'est aussi une bonne façon de me faire MON propre examen de conscience sur le sujet. Alors si cela peut vous aider aussi, j'en serai ravi.

J'ai énormément cheminé sur le sujet, mais je dois avouer que lorsque je suis moins vigilant, il m'arrive de parler des autres. Pas nécessairement en mal, mais juste porter mon attention sur les autres. Vous remarquerez peut-être vous aussi qu'il n'est pas rare que nos discussions soient tournées vers les autres. En ce moment, on critique la politique, on observe le comportement des autres autour de nous, on regarde nos voisins, on juge peut-être la décision de certaines personnes, bref, j'imagine que je ne suis pas le seul à avoir observé ce phénomène.

Une chose est sûre, qui peut se vanter de n'avoir jamais rien dit de déplacé à propos de quelqu'un ? Qui peut oser affirmer être parfait à ce sujet ? Personne bien évidemment. L'idée ici n'est pas de viser la perfection ni de s'autocritiquer, l'idée est plutôt d'en prendre conscience et d'essayer de s'observer lorsque ce comportement se présente.

Certaines études ont montré que les personnes heureuses ne parlent pas en mal des autres. Mais

récemment, je suis tombé sur un article qui parlait du bienfait de parler de soi. Hum, c'est intéressant... parler des autres ne veut pas dire parler en mal d'eux, mais tout simplement, souhaiter le bien aux autres et se placer au centre de la conversation ne serait pas un comportement égoïste, bien au contraire. Parler de l'autre à travers soi, dans un contexte où on ne cherche pas à attirer l'attention, permettrait d'amplifier le sentiment de relation. Par exemple au lieu de dire : « Ah regarde le voisin est chanceux, il s'est acheté un nouveau bateau ! » ce qui de toute évidence, n'est pas un comportement où on critique l'autre dans ses actions, n'aurait pas le même impact que si nous formulions plutôt de la façon suivante : **« Ah regarde, JE suis heureux de voir que le voisin s'est acheté un nouveau bateau ! »**. La différence peut paraître subtile, mais je peux vous dire que cela a un impact hautement positif sur soi.

L'effet contraire est aussi vrai lorsque nous aurions eu plutôt envie de critiquer l'autre. Je vais prendre le même exemple « fictif » de mon voisin. **« Bon regarde, le voisin s'est acheté un bateau ! Coudonc, où est-ce qui prend tout son argent ? Il doit bien faire des affaires croches c'est certain. En tout cas, moi je n'en voudrais pas, ça coûte cher d'essence, et puis ça pollue »**. Hey ! On peux-tu le laisser tranquille le voisin. Oh que j'ai été cette personne-là dans le passé et je dois avouer qu'il m'arrive de faire des rechutes. Mais voyons comment je me récupère lorsque cela se présente.

Premièrement, j'essaie de prendre conscience quand cela se présente. Car, lorsque nous avons ce genre de comportement, qui en apparence « ne fait de mal à

personne», cela nuirait à la production de la dopamine par notre cerveau qui est maintenant connue sous l'hormone du bonheur. Vous comprendrez que si vous entretenez inconsciemment ce genre de discours, cela aurait assurément un effet négatif sur votre niveau de bonheur.

Deuxièmement, j'essaie de ne pas me culpabiliser d'avoir ce genre de pensées. Après tout on est humain. Et j'ajoute l'humour dans ma capacité à m'observer, cela amène de la légèreté et me permet d'être un peu plus sensible à mon ressenti.

Dans le cas de figure que je vous ai présenté, il y a certaines émotions camouflées. Par exemple l'envie, la frustration et pour excuser cela on tombe dans le jugement et la comparaison. Lorsque nous parlons des autres, c'est en quelque sorte synonyme d'insécurité, de peur, de manque d'estime personnelle. Ce que nous voyons chez les autres et qui nous dérange tant n'est souvent rien d'autre que le reflet de nous-mêmes. Parfois, il s'agit de façons de faire que nous aimerions posséder, maîtriser et parfois nous reprochons aux autres ce que nous faisons également.

Troisièmement, après en avoir pris conscience et après m'être observé dans mon ressenti, j'aime me reprendre en filtrant mes propos à travers 3 filtres. Il s'agit d'apprendre à filtrer ce que nous avons à dire des autres à travers trois questions pertinentes :

- 1— Le filtre de la vérité : Est-ce que j'ai vérifié si ce que je dis de la personne est vrai ?
- 2— Le filtre de la bonté : Est-ce que ce que je m'apprête à dire de l'autre est bon ?
- 3— Le filtre de l'utilité : Est-ce que ce que je m'apprête à dire de l'autre est utile ? Qu'est-ce que ça apporte de plus ?

On s'entend c'est un apprentissage de tous les jours. Il faut avouer que la très grande majorité du temps nous échouons le test des trois filtres. Il vaudrait mieux laisser les autres tranquilles et s'occuper de soi.

Je vous invite donc à faire preuve de discernement et de s'exercer à laisser les autres tranquilles. C'est une question de respect des autres et de respect de soi. Alors, la prochaine fois que les lèvres vous brûleront d'envie de parler des autres, ayez une petite pensée en vous rappelant qu'après tout, les autres... **C'est vous!**

**Hum, François,
tu n'as pas peur de
déranger les gens ?**



LE JOUR OÙ JE ME SUIS RETROUVÉ AVEC MOI-MÊME

Par Nathalie Tremblay

Vous avez beau connaître les envies, les besoins et les goûts de vos proches, de votre amoureux ou amoureuse, etc., mais la question est : est-ce que vous vous connaissez bien ? Vous êtes-vous déjà posé cette question ? Si la réponse est négative, il est temps de le faire pour vous retrouver avec vous-même, pour vous découvrir et de vous connaître davantage.

Voici quelques conseils et informations fournis par Nathalie Tremblay, l'experte de « *Mon poids bonheur* ».

Qui est Nathalie Tremblay ?

Nathalie Tremblay est d'abord une coach, puis une enseignante en coaching depuis une dizaine d'années. C'est à partir de 2015 qu'elle a réussi à peaufiner son approche pour « *Mon poids bonheur* ». Aujourd'hui, son programme couvre 22 pays et est suivi par près de 600 personnes !

« Mon poids bonheur » consiste à transformer des gens, aussi bien extérieurement qu'intérieurement, au bout de 12 semaines. Dès le module 5, soit environ quatre semaines après la première pesée de démarrage, les participants peuvent déjà remarquer une transformation extérieure. En sortant la balance qu'ils ont caché, ils peuvent déjà apprécier les changements affichés à la balance.

Cependant, la plus belle transformation est celle qui se passe à l'intérieur. Le programme peut apporter beaucoup de changements positifs ; il y a par exemple la maîtrise et la confiance qui s'installe. Cette transformation qui se passe à l'intérieur apporte des changements durables.



Le jour où elle s'est retrouvée avec elle-même pour la première fois

Nathalie Tremblay témoigne qu'elle s'est découverte lors de son voyage en Inde. À cette époque, elle avait comme objectif d'apprendre une toute nouvelle façon de perdre du poids. Il faut préciser qu'au Québec, elle avait déjà fait le tour de tous les programmes, et elle n'a jamais vraiment réussi à maigrir après toutes ces diètes ! À 28 ans, elle entend parler de la médecine ayurvédique. La femme qui lui en parle à cette époque était toute mince, et c'est ce qui la motivait de plus en plus à partir en Inde dans l'espoir de pouvoir maigrir une bonne fois pour toute !

Une fois arrivée dans ce pays, rien ne répondait à ses attentes. Elle s'attendait à retourner de son voyage avec plein de bagages, mais elle était déçue dès son arrivée. En se plaignant de sa situation avec sa compagne de chambre, celle-ci lui a ouvert les yeux et l'esprit en la rassurant comme elle le pouvait : « Nathalie, et si tu allais plus à l'intérieur de toi au lieu d'attendre ? Et si tu allais plus en profondeur à l'intérieur de toi ? Aller au bout du monde est peut-être juste un prétexte pour aller à l'intérieur de toi ! »

Ces mots résonnaient fort dans la tête de Nathalie à ce moment-là. C'est là qu'elle a compris que c'était, en effet, la plus belle chose qui lui soit arrivée. Elle s'est retrouvée seule avec elle-même pour la toute première fois. C'est ce jour-là qu'elle a avoué avoir découvert la richesse qu'il y avait à l'intérieur d'elle. Elle a avoué que c'était mille fois plus grand que ce à quoi elle attendait de son séjour en Inde.

À son départ, elle s'est juré ne plus se fier à un régime extérieur qui lui dictera quoi faire ou quoi manger. Au lieu

de cela, elle va apprendre à se connaître et à reconnaître ses propres besoins. Ça a été un déclic exceptionnel! Il suffit de respirer, d'écouter son corps. Il faut avouer que le premier jour d'essai, tout peut encore être inconfortable, mais avec le temps, tout se passe à merveille!

Quelques conseils pour aider ceux et celles qui souhaitent adopter le même concept :

Il est important de vous rappeler que chaque personne a une richesse incroyable à l'intérieur d'elle. Personne n'est oublié, mais malheureusement, on a tous hérité des croyances de nos ancêtres, des personnes qui étaient significatives pour nous. En effet, nous avons plusieurs couvertures qui font qu'aujourd'hui, nous avons une enveloppe corporelle et une autre autour de notre âme. De ce fait, lorsque vous vous regardez dans un miroir, ce n'est pas le bon reflet que vous allez y voir. Pour épurer tout cela, voici ce qu'il faut faire : vous débarrasser des impuretés qu'il y a à l'intérieur de vous, afin de retrouver un peu plus de légèreté.

Pour mieux expliquer cela, Nathalie partage l'expérience qu'elle a vécue lors de son voyage à Pompano Beach, où elle a passé environ 5 à 6 semaines avec son époux. Elle raconte que durant 7 jours consécutifs, la mer a tout le temps rugi, et les vagues s'affolaient pour aller dans tous les sens. Puis, le jour suivant, tout était redevenu calme, silence radio total. La mer ressemblait à un lac. Sur la plage, il y avait des tonnes de débris : des algues, des bidons d'essence, des chaises, etc. La mer se débarrassait de tout ce qui ne lui appartenait plus ou de tout ce qui ne lui a jamais appartenu.

Cette scène a rappelé à Nathalie ce que lui disait son grand-père quand elle était jeune : « Les jeunes, inspirez-vous de la nature pour vivre vos vies. Tout est là. C'est beau l'école, allez-y, mais votre grand-père, il n'a pas été à l'école. Il s'était inspiré de la nature. Tout est là. Il y a des enseignements incroyables. »

Le déconfinement émotionnel, vous retrouver avec vous-même, vous pouvez faire cela doucement ou plus rapidement. Vous pouvez également rugir pour éliminer ce qui ne vous appartient plus, ce qui ne vous a jamais appartenu, juste pour retrouver un peu plus de légèreté. C'est sans aucun doute la meilleure façon d'apprendre à découvrir qui vous êtes réellement à l'intérieur de vous.

Pour rejoindre Nathalie :

Page Facebook pro :

<https://www.facebook.com/MonPoidsBonheur>

Site web : <https://lacoachmotivatrice.com>

... et si tu allais plus
en profondeur à
l'intérieur de toi ?

Aller au bout du
monde est peut-être
juste un prétexte pour
aller à l'intérieur
de toi !



ADOPTER LES VRAIES VALEURS de la vie

par Robert Savoie



Nous traversons présentement une crise sanitaire, politique, économique et j'ai envie de dire humaine. Lorsque nos habitudes sont chamboulées, que notre vie est dérangée, que l'on nous sort de notre «petite» routine pour s'attaquer à nos libertés, alors je dis **MERCI!** Merci à la vie, car je pense que malgré la peur, malgré les doutes, bien il y a de nombreux humains qui viennent de prendre conscience qu'ils **EXISTAIENT**.

En même temps, quelle prise de conscience souffrante lorsqu'on arrive à un certain âge et qu'on vient de prendre conscience qu'un tout petit virus, si petit, mais à la fois si dévastateur, nous dérange assez l'existence pour se décider de **VIVRE** enfin.

On a tendance à croire que la vie passée n'a rien à voir avec la vie d'aujourd'hui, que nos générations se comprennent difficilement entre elles, et que nous sommes pris au piège dans une vie qui va vite où on est condamné à avancer et suivre son rythme. Et si on avait tort! Je vous laisse avec un poème écrit par **Charlie Chaplin** il y a plus d'une soixantaine d'années et qui à mon sens n'aura jamais été aussi d'actualité.

Je vous aime!

Robert

Et si nous
avons tort?

Le jour où je me suis aimé pour vrai...

Poème de Charlie Chaplin



Le jour où je me suis aimé pour vrai...
J'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me détendre.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :
L'ESTIME DE SOI !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété
et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un
signal quand je vais contre mes propres convictions.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :
L'AUTHENTICITÉ !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai
commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :
LA MATURITÉ !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai commencé à voir l'abus dans le fait
de forcer une situation ou une personne
dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
sachant très bien que ni la personne ni moi-même
ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :
LE RESPECT !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout
ce qui ne m'était pas salubre.
Des personnes, des situations, tout ce qui diminuait mon
énergie.
Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :
L'AMOUR DE SOI !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans,
j'ai abandonné les mégaprojets du futur.
Maintenant, je fais ce que j'aime,
quand ça me plaît et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :
LA SIMPLICITÉ !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir
raison, et je me suis rendu compte de
toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert :
L'HUMILITÉ !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Maintenant, je vis au présent, là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois.
Et ça s'appelle :
LA PLÉNITUDE !

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.
Et si je la mets au service de mon cœur,
elle devient une alliée très précieuse.
Tout ceci s'appelle :
SAVOIR-ÊTRE ! SAVOIR VIVRE ! SAVOIR AIMER !

Charlie Chaplin

LES 3 ÉTAPES d'un déconfinement réussi

Alors voilà, vous voici à la fin de cette édition spéciale du Magazine Freedom sous le thème du «déconfinement émotionnel». J'espère que vous avez apprécié la qualité des interventions de nos experts invités et aussi que ces derniers vous aient fait cheminer tout au long de votre lecture.

C'est possible que certains passages vous aient fait réagir plus que d'autres. Bien que l'objectif premier ne fût pas de vous submerger d'émotions, on va se le dire, l'intention était assurément dirigée sur mon MÉGA souhait d'allègement que j'ai pour vous. Vous pouvez déjà nous rejoindre sur un groupe **Facebook privé**

où j'ai envie de poursuivre cette discussion avec vous. Au cours des prochains jours, je vous offrirai la possibilité de suivre une série de vidéos gratuites où j'enseignerai de A à Z, comment c'est possible aujourd'hui de se libérer des charges émotionnelles liées à notre histoire de vie et enfin vivre une vie légère et remplie de sens.

Aussi, dans quelques jours je vous présenterai l'opportunité de joindre le programme Phénix. Mais avant cela, laissez-moi vous présenter les trois étapes sur lesquelles je porterai mon attention afin de poursuivre votre déconfinement émotionnel.



Le temps guérit presque tout...

Prends du temps pour toi

Contrairement à l'adage, le temps arrange les choses, c'est plutôt le temps qu'on s'accorde qui arrange les choses. Un bon nombre d'entre nous avons laissé aller les choses, laisser le temps diluer notre souffrance, et c'est tels des sédiments qui se sont déposés couche par couche qui ont fini par nous donner l'impression que tout s'est réglé par lui-même, jusqu'au jour où se présente un défi qui vient tout secouer notre passé.

Ce que je vous propose ici, c'est de faire un examen de conscience de ce que vous aimeriez déconfiner dans votre vie. Ça peut être un deuil enfoui, une séparation, un passé difficile, bref pensez à tout ce qui a été enfoui plutôt que laissé derrière. Et à partir d'aujourd'hui, faites-vous la promesse de vous en occuper, car il est grand temps que ça soit laissé derrière.

Ne compare pas ta vie avec celle des autres. Tu n'as aucune idée de tout ce qu'ils ont vécu

À l'ère des réseaux sociaux, avouez que c'est très difficile de ne pas se comparer. Cette fameuse comparaison nous amène parfois à porter un jugement sur les autres ou encore à se dire : écoute, arrête de te plaindre là, il existe des choses bien pires que ça dans la vie. Peut-être que c'est vrai, mais l'important, ce n'est pas les autres. C'est toi ! Pourquoi banaliser ce qui t'a apporté réellement un ressenti inconfortable ?

En lien avec la première étape, ne porte pas de jugement sur ce que tu as vécu. Parfois c'est une accumulation de choses qui peuvent te paraître banales et qui font qu'aujourd'hui, tu as de la difficulté à atteindre le niveau de légèreté qui te ferait un si grand bien.

Personne ne doit être la raison de ton bonheur à part toi-même

Cette troisième étape est selon moi ce qui devrait conduire notre vie. Lorsque nous étions jeunes enfants, jusqu'à l'âge de plus ou moins 7 ans, notre bonheur dépendait essentiellement des autres. Durant cette période de vie, il s'est ancré en nous des comportements visant à créer à travers l'autre des « scénarios bonheur ». Range ta chambre, maman va être contente. Agis comme ceci ne fait pas cela. Tu serais gentille si tu pouvais faire cela. Nous avons fini par croire que notre bonheur résidait dans notre capacité à plaire à l'autre et on a oublié de nous enseigner à être conscient de nos désirs réels.

Et lorsque notre plaisir de servir est contradictoire à nos désirs, cela crée des insatisfactions à l'intérieur de nous. Et comme nous n'avons pas appris à exprimer nos désirs, nos peurs et notre ressenti, tôt ou tard on s'est vu confronté face à des besoins insatisfaits.

Croyez-moi ! Tout le monde peut accéder au bonheur. Le chemin est simple et il n'a rien à voir avec un état d'esprit. Tout est une question de marcher vers nos désirs profonds et pour cela, il faudra accepter de se libérer de ce qui nous empêche aujourd'hui d'assumer qui on est vraiment.

Si ce parcours vous inspire et que vous avez envie de vous joindre à nous pour ces quelques jours d'enseignements gratuits et de partages, je vous invite personnellement à nous rejoindre dès maintenant sur le groupe Facebook privé

« Le défi d'alléger sa vie » en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://www.facebook.com/groups/phenix4/>



Au plaisir de vous guider sur ce parcours.

À très bientôt !

Robert Savio

Présent et engagé