

Audrey Mée
Kinésiologue

Les bienfaits insoupçonnés de la **kinésiologie**



**Toutes les clés de l'experte
pour s'initier à la libération
émotionnelle**

LEDUC 

Vous rencontrez des difficultés à vous réaliser dans votre vie professionnelle et personnelle ? Vous n'osez pas vous affirmer et dire non est impossible ? Vous ne vous faites jamais passer en premier ?

Dans ce programme holistique en 9 étapes émaillées de conseils, d'exercices pratiques et de témoignages inspirants, Audrey Mée vous propose toutes les clés pour avoir enfin confiance en vous :

- **définissez** vos objectifs ;
- **prenez conscience** de votre respiration ;
- **faites de votre corps** un allié ;
- **découvrez** qui vous êtes ;
- **libérez-vous** de votre héritage familial ;
- **changez votre regard** sur vos parents ;
- **affranchissez-vous** de ce qui ne vous appartient pas ;
- **débarrassez-vous** de vos blocages ;
- **communiquez** grâce à 10 clés qui changent tout.

Devenez la personne
que vous êtes réellement !

Audrey Mée est kinésologue, formée à la kinésithérapie. Elle est la créatrice de la méthode *Raconte-moi mon histoire*, qui permet de libérer les émotions bloquées depuis notre début de vie. Tous âges confondus, elle a accompagné plus de 20 000 personnes voulant se libérer de leur stress émotionnel. Elle est aussi l'auteure, aux éditions Leduc, du *Grand Livre de la kinésiologie spécial enfants*.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3404-2



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé,
développement
personnel

Les bienfaits
insoupçonnés
de la
kinésiologie

De la même auteure, aux éditions Leduc :
Le grand livre de la kinésiologie spécial enfants, 2024

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez
des informations sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Léa Pilar

Relecture : Marie Piquet

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Design de couverture : Laurence Maillet

Photo de couverture : © Sonia Louër

Illustrations intérieures : © Hung Ho Thanh : p. 78, 79,
80, 83, 84. Autres illustrations : © Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3404-2

Audrey Mée

Kinésiologue

Les bienfaits
insoupçonnés
de la
kinésiologie

LEDUC 

*À toutes les personnes
que j'ai croisées dans ma vie et qui m'ont aidée
(peut-être sans le savoir) à accepter
la femme que je suis.*

*« On peut rendre fou quelqu'un en l'empêchant de rêver.
On peut aussi sauver sa vie en écoutant ses rêves à temps. »*

*Anne Dufourmantelle,
Intelligence du rêve, Éditions Payot*

Sommaire

Introduction.....	9
ÉTAPE 1	
DÉFINIR ET VISUALISER VOS OBJECTIFS POUR MIEUX LES ATTEINDRE.....	27
ÉTAPE 2	
PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE RESPIRATION.....	51
ÉTAPE 3	
VOTRE CORPS, VOTRE ALLIÉ.....	65
ÉTAPE 4	
DÉFINIR QUI VOUS ÊTES.....	93
ÉTAPE 5	
VOUS LIBÉRER DES HÉRITAGES FAMILIAUX POUR REPRENDRE VOTRE PLACE.....	153
ÉTAPE 6	
LE REGARD SUR VOS PARENTS.....	169
ÉTAPE 7	
VOUS LIBÉRER DE CE QUI NE VOUS APPARTIENT PAS.....	185

ÉTAPE 8	
VOUS LIBÉRER DE VOS PROPRES BLOCAGES.....	219

ÉTAPE 9	
JE COMMUNIQUE.....	287

CONCLUSION.....	323
-----------------	-----

AVERTISSEMENT.....	325
--------------------	-----

NOTES.....	327
------------	-----

REMERCIEMENTS.....	335
--------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE.....	337
--------------------	-----

À PROPOS DE L'AUTEURE.....	339
----------------------------	-----

Introduction

Nous sommes le 1^{er} mai 2024. Je pars me promener, et là, j'ai un flash : je dois écrire mon deuxième livre. Maintenant. Pas demain, pas dans une semaine. Là, tout de suite.

Pour celles et ceux qui me connaissent, vous savez sûrement que la patience n'est pas ma qualité première. Mon ex-compagnon me l'aurait rappelé sans hésiter :

« Eh bien oui, Audrey, évidemment que tu veux encore travailler... même le jour de la fête du Travail ! »

Il avait cette capacité agaçante à pointer du doigt ce qui, selon lui, n'allait pas chez moi :

« Tu travailles trop. Tu ne fais que ça. Ce n'est pas ça, la vie. Ici, tu es dans la vraie vie. »

Il n'avait pas tort. J'entendais ses mots, mais ils glissaient sur moi. Peut-être parce que, mesurant 1,52 m, tout a tendance à passer au-dessus de ma tête.

Je ressentais bien cette fatigue, ce vide intérieur qui m'épuisait. Mais, comme souvent, je trouvais mille justifications pour continuer à courir dans ce cercle vicieux.

Je lui disais : *« Je travaille pour aider les autres. Je libère les émotions bloquées des enfants et des adultes parce que je crois profondément que c'est la clé pour construire un monde meilleur. C'est ma mission. Tu comprends ? »*

Et j'y croyais dur comme fer. Après tout, les témoignages que je recevais en consultation, les retours sur mon premier livre (*Le grand livre de la kinésiologie spécial enfants*), et les formations dont je m'occupais chaque année m'apportaient des preuves tangibles : mon travail aidait des milliers de personnes.

Alors pourquoi cet homme, censé m'aimer, ne voyait-il pas tout ça ?

La vérité, c'est que moi-même, je ne le voyais pas vraiment. Je ne me voyais pas. Pas en profondeur. Je me racontais des histoires pour éviter de me remettre en question.

C'est à Lyon, le 21 mars 2024, qu'une phrase a tout changé. Une participante à ma formation m'a lancé : *« Dis donc, Audrey, c'est bien beau de dire sur tes vidéos YouTube que "Tout est possible, même ce que l'on croit impossible"... mais à quel moment tu te l'appliques dans ta vie personnelle ? »*

Une claque. Un électrochoc. Cette femme, que je connaissais à peine, avait visé en plein cœur.

Et là, tout s'est éclairé. Comment ai-je pu passer à côté de ma vie personnelle à ce point ?

Se dire OUI, un apprentissage

Ce n'était pas la première fois que j'affrontais un tournant. J'ai commencé à me dire OUI le jour où j'ai choisi de changer de voie professionnelle. J'avais 30 ans, et pourtant, je n'osais pas m'écouter.

Kinésithérapeute depuis 2004, je sentais que ce métier ne correspondait plus à ma vision d'accompagnement. Je voulais aller plus loin qu'un simple soin physique. Je rêvais d'une

approche globale qui prenne en compte le corps, les émotions et l'histoire unique de chaque personne.

En 2010, j'ai pris mon courage à deux mains et intégré l'ECAP, une école de kinésiologie à Nantes. Et là, ma vie a basculé. Cette formation a été une véritable révélation.

Au fil des mois, j'ai appris à me libérer des schémas répétitifs, des masques, des costumes que je portais depuis trop longtemps. J'ai découvert comment me faire confiance et, surtout, comment m'affirmer pleinement.

Cette décision, cette première grande étape, m'a appris une chose essentielle : me dire OUI peut changer une vie.

Pourquoi vous raconter tout ça ?

Parce que je veux être transparente. Vous montrer que je ne suis pas une superwoman. Je suis aussi passée par toutes ces étapes, ces doutes, ces remises en question.

Comme vous, j'ai cherché l'équilibre. Entre mes ambitions, mon besoin de contrôle, et ce vide que je tentais de combler par le travail ou des relations qui ne me correspondaient pas.

Ce livre, c'est un défi personnel. Pendant que je l'écris, je me trouve dans une période de transition : je viens de me séparer, je suis seule face à moi-même, pas au top de ma forme. Mais je prends la décision, avec vous, de vivre pleinement ce cheminement.

Je vais vous transmettre tout ce que j'ai appris/compris en vingt ans : en tant que thérapeute, mais aussi en tant que patiente. Ce manuel n'est pas qu'une méthode. C'est un engagement. Un voyage que nous allons faire ensemble, pas à pas.

Vous êtes prêt(e)s ? Moi aussi.

Suggestions pour lire ce livre

J'ai à cœur que ce livre devienne votre compagnon au quotidien, pour vous permettre de vous dire enfin OUI. Voici quelques clés pour en tirer le meilleur.

- **Prenez un cahier dédié.**

Même si ce livre contient des espaces pour vos réflexions, un cahier supplémentaire vous permettra de développer vos idées, surligner ce qui vous parle, et noter vos prises de conscience.

- **Relisez vos notes.**

« L'écriture à la main active les sens et stimule votre cerveau, facilitant l'apprentissage et la mémorisation », explique la scientifique Van der Meer.

La répétition est la clé de tout apprentissage. Revisitez vos réflexions autant de fois que nécessaire pour ancrer vos découvertes.

- **Respectez l'ordre des chapitres.**

Chaque section a été pensée pour vous guider pas à pas. Même si certaines étapes vous tentent moins, elles forment un tout essentiel pour avancer.

- **Affrontez vos résistances.**

Les exercices qui vous dérangent le plus sont souvent ceux qui vous transformeront le plus. Gardez cela en tête et osez essayer, même (et surtout) si cela vous semble inconfortable.

- **Passez à l'action.**

Lire sans agir, c'est comme espérer un ventre plat sans travailler ses abdos. Posez chaque action, aussi petite soit-elle, comme un pas vers le changement.

Mise en garde

« Si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, votre avenir sera à l'image de votre passé. »

Jack Canfield

Cela fait peut-être vingt ans, trente ans, quarante ans voire plus, que vous êtes tel(le) que vous êtes.

Il vous faudra peut-être plusieurs jours/semaines/mois pour voir des changements dans votre vie.

Il peut y avoir l'excitation des débuts. Vous savez quand vous venez tout juste d'acheter quelque chose (une nouvelle robe, un téléphone plus récent...) et que vous êtes en joie de le porter, de l'utiliser. Et puis, au fur et à mesure, cette joie se fane.

Le changement demande des efforts, du temps, parfois de l'argent.

Le changement, c'est aussi accepter une part d'inconfort ou de confusion. Et parfois, un soupçon de culpabilité peut apparaître (« Pourquoi n'ai-je pas commencé plus tôt ? »). Mais rassurez-vous : chaque émotion, même difficile, fait partie du processus.

Je vous invite donc à accueillir chaque étape, chaque émotion avec douceur et indulgence.

Notre cerveau n'aime pas les changements radicaux. L'amygdale, qui gère nos réflexes de survie, déclenche une alerte rouge face à toute rupture brutale. Mais heureusement, l'hippocampe peut intégrer la nouveauté, à condition d'y aller pas à pas et de répéter les actions.

Je vous propose d'aller à votre rythme. Ce livre n'est pas un roman que l'on peut dévorer en un après-midi. J'ai à cœur qu'il

soit un guide, un compagnon bienveillant pour vous aider à mieux vous comprendre et à dévoiler tout ce qu'il y a de plus beau en vous.

Est-ce qu'il s'agit d'un énième livre de développement personnel qui finira dans une cagette posée à même le sol dans un vide grenier ? Oui, si vous le lisez sans rien mettre en place. Oui, si vous attendez que je vous donne des clés miraculeuses.

Est-ce qu'il nécessite que vous mettiez la main à la pâte ? Oui.

Est-ce qu'il aura autant d'impact chez vous que chez votre voisine ? Tout dépend de ce que vous en faites.

Est-ce que vous serez déçu(e) à la fin ? Probablement si vous pensez que seule la lecture de conseils est suffisante pour avancer.

Tout changement, même infime, demande la mise en place d'actions. Une manière de matérialiser ce qui reste pour le moment dans votre tête. De quoi prouver à votre tête que ça y est, quelque chose à l'intérieur de vous est en train d'émerger.

Et vous, qu'attendez-vous de ce livre ? Prenez un instant pour y réfléchir. Quelle(s) réponse(s), quel(s) déclic(s), ou quel(s) changement(s) espérez-vous trouver ici ?

Pour ma part, je pose comme intentions pour ce livre, qu'il :

- soit facile à lire, accessible ;
- vous donne des clés simples et faciles à mettre en place ;
- vous apporte des outils que vous vous n'avez encore jamais essayés ;
- vous accompagne en douceur dans chaque étape ;
- vous mette en joie ;

- vous donne l'envie de vous mettre en action ;
- vous donne des déclics tout au long de la lecture ;
- vous transmette l'envie d'aller jusqu'au bout ;
- qu'il vous inspire, qu'il vous prouve que tout est possible ;
- vous apprenne à vous respecter et à vous dire OUI.

Mon accompagnement, comme si vous étiez en consultation

Ce livre ne se limite pas à la kinésiologie. Bien qu'elle en soit une source d'inspiration majeure, il s'appuie également sur les nombreuses approches que j'ai découvertes et intégrées au cours de mes vingt ans de carrière. C'est un véritable accompagnement, conçu comme si vous étiez face à moi, en consultation. Pas à pas, je vous guide à travers les étapes essentielles pour vous aider à vous dire OUI.

Pour moi, la complémentarité des approches est fondamentale, et c'est précisément pour cette raison que j'ai souhaité vous ouvrir à d'autres horizons. Chaque outil, chaque méthode que je partage ici a été choisi pour enrichir votre cheminement et vous permettre d'aller encore plus loin dans votre transformation.

Un mot sur la kinésiologie

La kinésiologie, étymologiquement la « science du mouvement », est une approche globale de la santé qui étudie les mouvements du corps humain, ses composants biologiques (anatomiques, physiologiques, neurologiques, biochimiques, biomécaniques) et sociaux (sociologie, histoire, psychologie)¹.

1. Jean-Claude Guyard, *Manuel pratique de kinésiologie : la santé par le toucher*, Éditions Le Souffle d'or, 2020.

Fondée dans les années 1960 par le Dr Georges Goodheart et apparue en France dans les années 1980, elle réunit trois techniques : le Touch for Health®, le Three in One Concepts® et le Brain Gym®.

C'est une méthode de rééquilibrage psychocorporelle qui vise à tester et à corriger les déséquilibres de l'organisme.

En résumé la kinésiologie est :

- un ensemble de techniques modernes et anciennes qui s'apparentent à l'interaction muscles/organes/méridiens (canaux d'énergie aussi présents en acupuncture) pour lever nos blocages et rééquilibrer notre organisme ;
- une méthode d'autorégulation du corps aidant à soulager divers problèmes aussi bien d'ordre physique, qu'émotionnel ou énergétique ;
- une méthode de développement personnel qui aide à révéler le potentiel de chacun et à mieux disposer de ses ressources ;
- un ensemble de techniques liées à la gestion des émotions, libérant le stress, applicable à tous, y compris aux enfants.

Un mot sur le test musculaire

Lorsque vous venez en séance, j'utilise le test musculaire. Il permet de connaître les facteurs de nos somatisations et d'y remédier par une série de corrections (points réflexes, exercices adaptés, prises de conscience...), grâce auxquelles les éléments perturbés sont optimisés.

Pourquoi c'est si difficile de se dire oui ?

*« Pour pouvoir consentir, dire un oui éclairé
ou un non éclairé, il importe d'abord
de savoir ce que l'on veut. »*
Fabrice Midal.

Que ce soit au sein de mon cabinet ou autour de moi, se dire OUI est un des thèmes qui revient le plus souvent. Pourquoi ? Parce que la plupart du temps nous avons peur de faire du mal à l'autre, de le blesser, que cela se termine mal. C'est de cette manière que nous restons en couple avec une personne qui ne nous convient plus.

- *« Si je le quitte, il ne s'en remettra pas. »*
- *« Je ne peux pas lui faire ça, elle a toujours été là pour moi et les enfants. »*
- *« Je ne peux pas me séparer tant que mes enfants sont encore petits. »*
- *« Si je pars, il ne pourra pas s'en sortir financièrement. »*

La pensée limitante est : *« Si je me dis oui, je fais souffrir l'autre. »*

Nous pouvons aussi ne pas vouloir nous dire oui, de peur de passer pour un(e) égoïste. Que va-t-on penser de moi ? Pour qui vais-je passer ? Je vais être le/la méchant(e). Celui/celle sur qui on ne peut pas compter.

« Ma mère est en maison de retraite, mes frères et sœurs sont tous loin et je suis la seule qui peut me déplacer facilement. C'est mon devoir et en même temps je suis épuisée par cette situation. Je ne peux quand même pas la laisser toute seule ? »

La pensée limitante : *« Si je me dis oui, je passe pour un(e) mauvaise personne qui ne pense qu'à elle. »*

Et que dire de tous ces parents qui s'oublient complètement dès que leur(s) enfant(s) naissent ?

« Je ne vais pas sortir avec mes copines, mes enfants hurlent dès que je quitte la maison. »

« Je ne vais pas m'acheter une nouvelle paire de chaussures, mes enfants sont ma priorité. »

« Ma femme s'occupe des enfants la majeure partie du temps parce que je travaille énormément. Je ne me vois pas aller au sport le soir ou le week-end même si j'en aurais grandement besoin. »

La pensée limitante : « Si je fais passer mes besoins avant ceux de mes enfants, je suis un mauvais parent. »

Et vous, pour quelles raisons est-ce si difficile de vous dire oui ?

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

À quoi je vois que je ne me dis pas oui?

Il n'est pas toujours évident de se rendre compte que l'on n'arrive pas à se dire oui.

Voici une liste non exhaustive qui peut vous aider à en prendre conscience.

• Les signes physiques

Le corps sera toujours plus « fort » que la tête. Laissez-moi vous expliquer. Très tôt dans mon activité de masseuse-kinésithérapeute, j'ai compris que le corps avait sa propre manière de faire passer des messages. Il peut être subtil, direct, taquin, voire parfois franchement insistant.

Dans la psychologie adlérienne, on considère que les symptômes physiques ne sont jamais indépendants de l'esprit (la psyché). L'esprit et le corps ne forment qu'un tout indissociable. Par exemple, nos bras ou nos jambes peuvent trembler sous l'effet du stress, nos joues peuvent rougir sous la gêne, ou encore la peur peut nous faire pâlir².

En séance, j'entends régulièrement des phrases comme :

- *« J'ai pris une mauvaise position dans le lit, c'est pour ça que j'ai un torticolis. »*
- *« J'ai glissé sur un caillou et hop, entorse de la cheville. »*
- *« Je suis resté dans un courant d'air, voilà pourquoi j'ai mal à la gorge. »*
- *« J'ai jardiné tout le week-end, et mon poignet est tout gonflé. C'est sûrement à cause de ce vieux sécateur. »*

2. Ichiro Kishimi et Fumitake Koga, *Avoir le courage de ne pas être aimé*, Éditions Trédaniel, 2018.

Les esprits cartésiens diront : « *Cela s'explique. Point.* »

Et si j'étais restée sur mes seules connaissances de kinésithérapie, j'aurais probablement pensé de même.

Mais après vingt ans et des milliers de personnes accompagnées, je peux vous affirmer que, dans la grande majorité des cas, il y a une ou plusieurs raisons émotionnelles derrière ces manifestations physiques. Le corps, pour attirer votre attention sur ce qui ne va pas dans votre vie, s'exprime par des symptômes.

• **Les messages du corps : de chuchotements à cris d'alerte**

Au début, le corps murmure : « *Eh oh... il y a quelque chose qui n'a pas été exprimé.* » Cela peut se manifester par :

- un petit mal de gorge ;
- un nez qui coule ;
- une entorse anodine.

Souvent, ce premier message passe inaperçu ou est ignoré. Alors, le corps parle plus fort :

« *Oh, il y a vraiment quelque chose qui ne va pas !* »

C'est là qu'apparaissent des signaux plus marquants :

- une douleur qui vous oblige à vous arrêter quelques jours ;
- un lumbago qui vous immobilise ;
- des otites, des fractures, ou même un séjour aux urgences.

À ce stade, deux choix s'offrent à vous.

1. Prendre conscience qu'il est temps de changer quelque chose : prendre des décisions, ajuster ses priorités.
2. Continuer comme si de rien n'était, en faisant l'autruche.

• Quand le corps crie STOP

Si l'on persiste à ignorer les signaux, le corps peut aller encore plus loin. Cela peut se traduire par :

- un burn-out ;
- une maladie chronique ou incurable ;
- un handicap ;
- un accident grave.

Exemples :

- Une capsulite qui limite les mouvements d'un bras.
- Une rupture du tendon d'Achille qui bloque votre mobilité.
- Des crises d'angoisse qui vous empêchent de sortir.
- Des cystites ou mycoses à répétition qui impactent votre intimité.

La liste est longue, mais le message est toujours le même : STOP. Stop à une situation qui ne peut plus durer.

• Le mental, ce grand illusionniste

Le mental, lui, est capable de repousser les limites... jusqu'à l'épuisement.

Vous vous dites peut-être :

- *« Je me reposerai pendant les vacances, à la retraite, quand les enfants seront grands » ;*
- *« Je finis ce projet, après je m'occuperai de moi » ;*
- *« Les autres ont besoin de moi, je n'ai pas le droit de flancher » ;*
- *« Je n'ai pas à me plaindre, il y a pire ailleurs. »*

Ces pensées révèlent une déconnexion totale avec vos besoins réels.

Le corps, lui, ne triche pas. Il continuera de vous rappeler, parfois doucement, parfois brutalement, que vous avez besoin de vous écouter, de prendre soin de vous, et d'agir.

• **Les signes invisibles, mais tout aussi parlants**

Au-delà des manifestations physiques, d'autres signes, plus subtils mais tout aussi révélateurs, peuvent s'ajouter. Ces indices émotionnels ou psychologiques traduisent souvent un déséquilibre intérieur.

- Perte de joie, d'élan ou de sens dans la vie.
- Sentiment de solitude ou d'isolement.
- Sensation de « s'éteindre », de faner doucement.
- Émotions à fleur de peau, colère fréquente ou mal dirigée.
- Irritation face à celles et ceux qui s'autorisent ce que vous vous refusez.
- Rumination incessante.
- Épuisement, avec ce ressenti d'être toujours dans le « *donner, donner, sans jamais recevoir* ».
- Comparaison dévalorisante : « *Lui/elle y arrive, mais pas moi...* »

Ces signaux, bien que moins visibles que des douleurs physiques, n'en sont pas moins importants. Ils reflètent un appel intérieur à vous reconnecter à vos besoins et à rétablir un équilibre émotionnel.

- **Ces phrases que l'on se répète quand on n'arrive pas à se dire OUI**

- *« Je n'arrive pas à prendre ma place. »*
- *« Je ne sais pas exprimer mes besoins. »*
- *« Je ne suis pas entouré(e) comme je le mérite, ni dans ma vie amoureuse ni dans mes amitiés. »*
- *« Je vis des relations déséquilibrées, je n'attire que des personnes toxiques. »*
- *« Je ne sais pas dire non et je me retrouve débordé(e), au bord du burn-out. »*
- *« Je vis pour les autres, jamais pour moi. »*
- *« Je suis soumis(e) aux désirs et besoins des autres, en m'oubliant totalement. »*
- *« J'ai du mal à accepter les compliments : "Comment pourrais-je accepter des compliments alors que je me sens nul(le) ?" »*
- *« Je suis destabilisé(e) par la moindre critique. »*

- **À quoi reconnaît-on que l'on s'est dit « OUI » ?**

La bonne nouvelle, c'est que se dire « OUI » est non seulement possible, mais cela peut transformer votre vie. Pour vous aider à mieux visualiser ce que cela signifie concrètement, j'ai posé la question à mes amis et à mes clients.

Pour eux, se dire « OUI », c'est :

- ressentir de la légèreté dans le corps, le cœur et l'esprit ;
- éprouver un élan de joie spontanée ;
- accueillir et accepter sa vulnérabilité sans honte ;
- dépasser la peur du jugement des autres ;

- avancer sans regret, sans regarder en arrière ;
- savourer de petits moments de plaisir, comme lire deux pages d'un livre dès qu'on a un instant ;
- ne plus se soucier du regard des autres ;
- lâcher prise sur ce qui n'a pas d'importance, car, finalement, le monde continue de tourner ;
- vivre des instants où tout semble fluide et vient naturellement, sans effort ;
- apprendre à dire « NON » à certaines choses pour mieux se dire « OUI » à soi-même.

Et vous, quels sont les moments de votre vie où vous avez pu vous dire « OUI » ?

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

À quoi avez-vous pu voir/ressentir dans votre corps que c'était un OUI?

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

Audrey, c'est bien beau tout ça, mais comment je fais, moi, pour enfin réussir à me dire OUI après des années (voire une vie entière) passées à me dire NON?

Bonne question. Et j'ai une réponse... mais pas sûr qu'elle vous plaise : les résultats, c'est vous qui les créez. Eh oui, personne ne pourra faire le travail à votre place. Vous êtes responsable de ce que vous décidez de mettre en place (ou pas).

Alors... prêt(e) à vous lancer?