

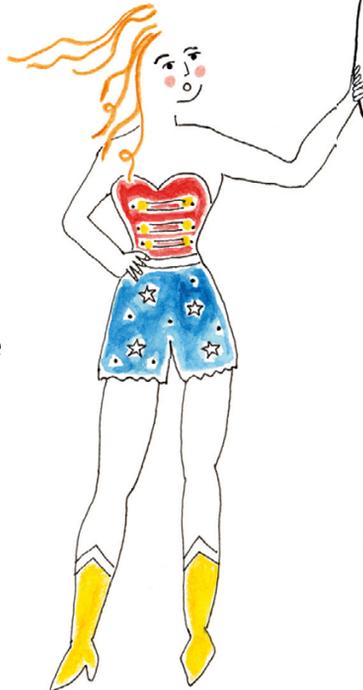
Catherine Oberlé

Fondatrice de l'Académie du féminin

# Domptez vos peurs et libérez votre féminin



Les 4 piliers  
de la méthode  
EROS



Préface  
de Christine  
Lewicki

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Vous souhaitez vous libérer de vos peurs et dépasser vos blocages ?  
Vous avez envie de changer de vie, mais vous ne passez pas à l'action ?  
Vous vous sentez souvent insatisfaite et vous aspirez à concrétiser vos rêves ?

Catherine Oberlé accompagne les femmes en quête de changement et participe à leur transformation en leur permettant de se réaliser pleinement. Parce que vivre la vie qui nous convient vraiment requiert audace, courage et détermination, elle a mis au point la **méthode EROS** pour vous aider à :

- Écouter vos ressentis et aimer avec force et liberté.
- Ressentir et agir avec authenticité.
- Oser et activer votre puissance intérieure.
- Sourire et célébrer la vie.

Grâce à ces quatre étapes fondamentales et progressives, vous renouez peu à peu avec votre force créatrice et vous rayonnez. De nombreux témoignages et exercices pratiques vous permettent d'accéder à vos aspirations profondes et de vous reconnecter à celle que vous êtes. Vous vous réalisez enfin et vos rêves deviennent réalité.

« Si vous ressentez le besoin  
d'incarner votre vie,  
ce livre est pour vous ! »

*Christine Lewicki*



**Catherine Oberlé** est Gestalt-thérapeute, coach et conférencière. Elle a créé l'Académie du Féminin, réseau et plateforme de formation qui aide les femmes à exprimer leur potentiel, leurs talents et leurs désirs.

Préface de **Christine Lewicki**, coach d'entreprise certifiée, conférencière et auteure des best-sellers *J'arrête de râler* et *Wake up !* (Eyrolles).

ISBN 979-10-285-1217-0



9 791028 512170

**18 euros**  
PRIX TTC FRANCE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : Guylaine Moi  
Illustration : Clémentine du Pontavice  
Photo : © Catherine de Vaucelles  
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Édition : Manuella Guillot  
Maquette : Évelyne Nobre  
Illustrations : Lili la baleine  
[www.lililabaleineverte.fr](http://www.lililabaleineverte.fr)

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-1217-0

Catherine Oberlé

Fondatrice de l'Académie du féminin

Domptez vos peurs  
et libérez  
votre féminin



*À mon fils Valentin, ma lumière, mon guide*

Afin de respecter l'anonymat de mes clientes  
et préserver les histoires de vie de chacune,  
j'ai changé tous les prénoms et me suis autorisée,  
parfois, à croiser leurs histoires.



# Sommaire

<b>PRÉFACE</b> .....	<b>9</b>
<b>PRÉAMBULE</b> .....	<b>11</b>
<b>PARTIE 1 : S'ÉCOUTER ET AIMER AVEC FORCE ET LIBERTÉ</b> .....	<b>21</b>
Chapitre 1 - Changer le programme.....	23
Chapitre 2 - Lâcher le jugement.....	51
Chapitre 3 - Prendre ses peurs par la main.....	65
Chapitre 4 - Faire de la place à l'amour.....	99
<b>PARTIE 2 : RESENTIR ET AGIR AVEC AUTHENTICITÉ</b> .....	<b>113</b>
Chapitre 1 - S'accueillir dans sa vulnérabilité.....	115
Chapitre 2 - S'honorer.....	129
Chapitre 3 - Se (re)connecter à son corps.....	143
Chapitre 4 - S'ancrer dans sa vie.....	153
<b>PARTIE 3 : OSER ET ACTIVER SA PUISSANCE INTÉRIEURE</b> .....	<b>165</b>
Chapitre 1 - Prendre sa place.....	167
Chapitre 2 - S'exprimer.....	211
Chapitre 3 - Réussir.....	225
<b>PARTIE 4 : SOURIRE ET CÉLÉBRER LA VIE</b> .....	<b>249</b>
Chapitre 1 - Rayonner et inspirer les autres.....	251
Chapitre 2 - Se réjouir d'être vivante.....	261
Chapitre 3 - Faire de sa vie le plus bel endroit au monde.....	271
<b>CONCLUSION FONDAMENTALE</b> .....	<b>277</b>
<b>POUR ALLER PLUS LOIN AVEC MOI</b> .....	<b>281</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>283</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>287</b>
<b>POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR L'AUTEURE</b> .....	<b>291</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>293</b>



# Préface

*D*omptez vos peurs et libérez votre féminin. À la lecture du titre de ce livre, trois questions émergent en moi : à qui ce livre est-il destiné? Pourquoi est-il important de libérer son féminin? Et, surtout, comment y arriver?

Catherine Oberlé a écrit ce livre pour les femmes qui en ont assez de se retenir dans leur vie. Celles qui n'en peuvent plus de vivre enfermées dans leurs jugements et leurs limitations, et qui sentent chaque jour monter un peu plus l'envie de vivre LIBRES. Libres d'oser (dire, faire, créer), libres de prendre leur place, libres de réussir et, surtout, libres de s'épanouir... dans le plaisir !

Pourquoi? Parce que ces femmes ont compris qu'envier les réussites des autres ou se morfondre des malheurs du monde n'est pas ce qui va les aider à se sentir épanouies. Ces femmes ont compris que leur destinée n'est ni d'être consommatrices, ni d'être spectatrices. Elles sentent qu'elles portent en elles un désir d'accomplissement et de réalisation

qui demande à être mis en lumière. Elles se réveillent à l'idée que leur destinée est d'être créatrices. Créatrices de leur vie et créatrices de ce monde! Elles veulent avoir l'audace de croire qu'elles ont, en toute humilité, quelque chose à apporter à cette Terre.

Mais elles ne savent pas comment faire.

À travers ce livre, Catherine partage avec justesse et bienveillance ses clés – des clés qu'elle a d'abord mises elle-même en pratique et qu'elle a, depuis, partagées avec de nombreuses femmes qu'elle a eu le privilège d'accompagner dans le cadre de son activité de coach et de psychopraticienne en Gestalt-thérapie. Des clés profondes et intérieures car, malgré toutes les excuses que nous pouvons trouver à l'extérieur pour ne pas oser prendre notre place (pas assez de temps, pas assez d'argent, pas assez de soutien...), nous savons toutes que les vrais blocages sont au fond de nous, et que c'est uniquement en osant dompter nos peurs que nous pourrions nous connecter à notre puissance.

Si vous ressentez le besoin d'incarner votre vie, ce livre est pour vous!

**Christine Lewicki**

Auteure de trois best-sellers dans la série *J'arrête de râler* et de *Wake Up! Quatre principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi*<sup>1</sup>

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

---

1. Voir la bibliographie en fin d'ouvrage.

# Préambule

**V**oici peu de temps, j'ai compris une chose essentielle que j'ai eu envie de transmettre : toute action importante prend racine à partir de deux mots-clés ; ces deux mots sont indispensables à la mise en route d'un projet qui fonctionne et d'un changement réel. À eux seuls, ils définissent l'énergie qui nous habite, la volonté qui nous définit et l'intention que nous y mettons. Ils donnent forme à nos projets, à nos ambitions, à nos rêves. Ces deux mots très simples sont : « Je décide ! »

*Je décide de changer ma vie*

*Je décide d'insuffler davantage de plaisir dans ma vie*

*Je décide d'être heureux*

*Je décide de réussir*

*Je décide de mettre toutes les chances de mon côté*

*Je décide de m'aimer*

*Je décide que j'y ai droit*

Cette décision vient des tripes; elle est alimentée par un désir pur et ardent qui ne laisse aucune place au doute. Elle prend sa source au plus profond de nous, là où vibre notre vraie personnalité, celle qui n'est pas conditionnée par nos croyances et nos peurs. Celle qui n'a plus peur d'exister, d'impacter le monde, d'être vivante.

Mais elle ne peut réellement être mise en action que si nous nous réapproprions notre puissance, notre histoire, notre vie.

Ce « je » qui décide est un « je » derrière lequel se dessine toute notre vie, la vie que nous décidons nous-même de construire. Mais, parfois, ce « je » a été affaibli par des épreuves. Il faut alors prendre un temps pour nous poser et revisiter notre histoire avant de retrouver le goût de la vie et de l'espoir.

Aujourd'hui, j'aimerais partager avec vous les magnifiques pépites que j'ai découvertes tout au long de mes chemins de transformation et d'accompagnement. Je veux offrir à chacune d'entre vous les moyens de vous réapproprier votre vie et d'en faire une œuvre d'art.

Je souhaite que nous ayons toutes la possibilité de lâcher les vieux conditionnements, les croyances obsolètes, les certitudes, les peurs, les jugements pour nous connecter enfin à la joie, au plaisir et à la gratitude.

Je vous inviterai à aller chercher aux tréfonds de votre for intérieur cette flamme tapie qui ne demande qu'à briller.

Je vous aiderai à aller à la rencontre de la personne que vous êtes réellement, celle qui a envie d'oser, de vibrer, de rayonner, de pouvoir dire : « Je suis fière de moi, fière d'avoir fait ce choix, fière d'avoir pris ce risque, fière d'avoir su mener à bout cette idée. »

Notre vie est unique et nous appartient. Aujourd'hui, je suis arrivée à un âge où chaque minute commence à être importante et où je privilégie la qualité à la quantité. Dans ce livre, je souhaite vous transmettre les clés pour donner encore plus de saveur à votre vie afin d'en profiter au maximum.

Quand j'ai pris conscience de la puissance du « je décide », j'ai su que, cette fois-ci, j'irais au bout de ce rêve et que j'écrirais ce livre pour vous.

## **ET SI JE VOUS PRÉSENTAIS VOTRE CONTRAT DE VIE ?**

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que vous avez certainement envie de changer quelque chose dans votre vie, que vous aimeriez vous détacher d'un état d'insatisfaction permanente ou arriver à concrétiser certains rêves.

J'espère de tout cœur que cet ouvrage vous apportera ce dont vous avez besoin pour prendre conscience que votre vie vous appartient. Qu'il ne tient qu'à vous de mettre en place les changements pour accéder au plus bel endroit au

monde. Que réussite, bonheur, amour commenceront à prendre racine à partir du moment où votre cœur guidera vos actes, en laissant votre intellect et votre volonté au second plan. Vous n'aurez alors plus peur de vous montrer dans votre vulnérabilité, et votre puissance deviendra une alliée douce et soutenante.

Nous sommes tous issus d'un moule qu'il nous faut un jour casser pour pouvoir vivre la vie à laquelle nous aspirons, mais cela ne se fait pas d'un coup de baguette magique. Le processus peut s'avérer plus ou moins long, plus ou moins ardu. À chacune de trouver la manière la plus juste d'y arriver. C'est parfois le chemin de toute une vie.

Choisir de sortir des rails dans lesquels il semble confortable de rester demande de l'audace, du courage et de la détermination, et c'est cela que j'ai envie de vous insuffler à travers ces lignes. Mais cela ne sera possible que si votre être tout entier tend à ce désir de changement.

C'est pourquoi j'ai envie de vous proposer de faire le premier pas là, tout de suite, maintenant, avec moi. Hors de question de procrastiner et de trouver de bonnes raisons pour le remettre à plus tard, non ! Laissez-vous conduire.

C'est très simple, il vous suffit de prendre une feuille de papier et un stylo, et de vous installer confortablement. Une fois assise, je vous invite à respirer tranquillement, amplement, et à mettre toute votre attention sur votre respiration. Une fois que vous avez trouvé un peu de calme

en vous, voici le moment de prendre en main votre papier et votre stylo.

Ma proposition, la voici : avant d'aller plus loin dans la lecture de ce livre, j'aimerais que vous rédigiez un contrat, un contrat que personne d'autre que vous ne lira, un contrat secret que vous allez passer avec vous-même. Dans ce contrat, à dater et à signer, écrivez ce qui est important pour vous aujourd'hui et ce que vous avez envie de réaliser, ce qui fait battre votre cœur et vibrer vos cellules. Ne voyez pas petit, osez ! Dites-vous que c'est aujourd'hui que démarre votre nouvelle vie. Demain n'existe pas encore ! Et oui, à force de regarder passer les trains, c'est votre propre vie qui défile. Alors, allez-y, décidez-vous ! Il est peut-être temps de regarder en face ce qui vous anime véritablement.

Sachez que, pour qu'un changement s'opère et s'ancre dans votre existence, il est d'abord essentiel de dresser un état des lieux qui vous permettra de mieux comprendre d'où vient votre difficulté et pourquoi vous n'arrivez pas à quitter les rails sur lesquels vous avez la sensation d'être enchaînée.

Il ne suffit pas de vouloir le changement pour qu'il ait lieu, encore faut-il ressentir comment les situations que nous vivons agissent sur nous, sur nos tripes, notre corps et nos émotions.

Si je ne suis pas épanouie dans mon couple ou dans mon travail, il est important d'aller creuser la source de ce malaise, sinon je risque simplement de déplacer le problème

et de reproduire ailleurs ou avec quelqu'un d'autre le même scénario, sans m'attaquer à l'origine de ma difficulté.

Il appartient à chacun de se poser les bonnes questions, d'avoir un regard éclairé sur soi, son histoire, ses valeurs et ses compétences. Car c'est ainsi que nous pourrons prendre les décisions adéquates pour évoluer et nous accomplir.

Avant de vouloir devenir des leaders charismatiques, des entrepreneures à succès ou des personnes extraordinaires, devenons simplement des êtres conscients et éclairés dans tout ce que cela demande d'humilité, d'acceptation et de courage. Ainsi nous pourrons inspirer les autres par nos actions.

Ce contrat va vous permettre de poser la première intention, la première pierre à votre nouvel édifice. Alors, prenez quelques minutes pour réfléchir et allez-y!

*Aujourd'hui, (date et heure), moi, (prénom), je m'engage à mettre en place toutes les actions nécessaires pour (posez votre intention de manière simple et précise en associant des qualificatifs qui décrivent votre ressenti intérieur au moment de la réalisation) dans un délai de (précisez une date butoir afin de vous préparer à la réalisation du projet et de lui donner de la crédibilité en l'ancrant dans le temps.)*

*Fait à (lieu)*

*Signature*

## Exemple

*Aujourd'hui, samedi 15 avril 2017, 17 h 07, moi, Catherine, je m'engage à mettre en place toutes les actions nécessaires qui me permettront d'aller au bout de mon rêve et de terminer le livre que je suis en train d'écrire, dont je serai fière et qui participera à changer la vie des personnes qui le liront, et ce, avant fin mars 2018.*

*Fait à Strasbourg,*

*Catherine*

Maintenant vous êtes prête ! Nous pouvons continuer.

## **LA FEMME ORIGINELLE : À LA SOURCE DE MA MÉTHODE**

Pour démarrer ce livre et vous donner dès maintenant une idée de ce que ma méthode peut vous apporter, j'aimerais vous parler de ma « cliente 0 », celle qui en porte le gène et que j'accompagne depuis plusieurs années.

Nous avons grandi ensemble, elle en tant que femme en marche, moi en tant que coach-thérapeute et mentor. Je l'ai vue grandir, s'épanouir, s'ajuster, s'opposer, se questionner, prendre conscience, aimer, vivre, s'ouvrir, réussir, recommencer.

L'histoire a commencé il y a quelques années. Vanessa est venue me voir pour se connecter à sa féminité. Elle portait les cheveux courts et son look un peu androgyne lui donnait l'air d'un petit oiseau tombé du nid. À l'époque, elle n'avait pas encore trente ans et se plaignait de ne pas trouver de stabilité dans sa vie amoureuse. Elle en avait assez de passer pour quelqu'un de doux alors qu'elle sentait au fond d'elle une colère sourde qui l'empêchait d'être en lien avec les hommes. L'image qu'elle renvoyait n'était pas en adéquation avec ce qu'elle ressentait et vivait intérieurement.

Nous avons entamé toutes deux un travail dans lequel nous sommes allées visiter ces zones d'ombre. Je l'ai, d'une certaine manière, « autorisée » à se connecter à cette partie d'elle-même qu'elle rejetait et qui l'effrayait. C'est pourtant là même où elle craignait de s'aventurer qu'elle a pu connecter sa puissance.

Nous avons visité ses croyances, contacté ses peurs, repéré ses limites, testé ses freins, dépassé ses résistances, et réactivé, petit à petit, une connexion plus fine à ses sensations corporelles.

Au fur et à mesure de l'avancée de notre travail, une forme d'assurance et de confiance en soi a refait surface. Nous avons travaillé sur l'aspect psychologique, mais également sur le corporel, l'énergétique, l'émotionnel et le spirituel.

Une fois les fondements de la vie personnelle revisités et réajustés, nous avons pu aller voir ce qui empêchait l'aspect professionnel de se réaliser et de s'épanouir. Nous

avons alors réussi à relier le personnel au professionnel pour mieux comprendre les éléments « saboteurs » en action.

Doucement, la chrysalide s'est transformée en papillon, et c'est une jeune femme pleine de vie et d'assurance qui a vu le jour. Aujourd'hui, heureuse dans sa vie amoureuse, Vanessa a retrouvé le goût d'entreprendre et ose à nouveau lancer des projets à la hauteur de son ambition. Elle a pu redonner du sens à sa vie, retrouver ses valeurs essentielles et mettre en place de nouvelles habitudes. C'est ainsi qu'elle a appris à célébrer chaque cadeau de la vie, à honorer la femme libre en elle, à cultiver sa part d'audace et à ne plus avoir peur de son petit grain de folie. Mais le plus merveilleux a été de la voir s'ouvrir progressivement au plaisir et à accueillir la femme sensuelle et puissante qui existait en elle.

Il est évident que cela ne s'est pas fait en quelques jours. Ce fut un réel processus de transformation qui a pris plusieurs mois, et continue aujourd'hui à opérer.

Pour moi, le plus touchant dans cette transformation a été de sentir la confiance qu'elle m'accordait et de prendre conscience qu'à travers mon travail, je participais à redonner à une femme, parmi des millions de femmes, la place qu'elle avait perdue depuis trop longtemps.

Je vous livre ici les quatre étapes sur lesquelles nous avons travaillé tout au long de ce parcours initiatique. Ces étapes sont devenues aujourd'hui la base de mon travail, les quatre piliers sur lesquels reposent les fondations de ma méthode.

**Étape 1 :** (S)'Écouter et aimer avec force et liberté

**Étape 2 :** Ressentir et agir avec authenticité

**Étape 3 :** Oser et activer sa puissance intérieure

**Étape 4 :** Sourire et célébrer la vie

J'ai donné le nom d'**E.R.O.S.** à cette méthode, clin d'œil au dieu grec de l'amour et de la force créatrice, car *eros* est l'énergie de la vie. C'est cette énergie qui, lorsqu'elle circule de manière fluide et libérée, vous pousse à devenir l'artiste de vos rêves. C'est elle qui déclenche cette folle envie de profiter de la vie et d'en goûter toutes les saveurs. Et c'est encore elle qui vous incite à prendre votre place, à vous épanouir et à rayonner dans la joie et le plaisir.

E.R.O.S. invite les femmes de tout âge à se connecter à leur puissance intérieure et à enfin oser être elles-mêmes.

## **Partie 1**

S'écouter et aimer  
avec force et liberté





# CHAPITRE 1

## CHANGER LE PROGRAMME

### APPRENDRE À S'AIMER

*« S'aimer soi-même est le début d'une histoire  
d'amour qui durera toute une vie. »*

Oscar Wilde

#### **Agir par amour et avec amour**

Il faut bien l'assumer : la réalité est là et cela ne sert à rien d'emprunter des détours alambiqués pour vous parler de concepts que vous connaissez certainement déjà. Alors je vais aller droit au but. L'amour est certainement la première chose susceptible de vous aider à mettre en place et à cultiver

la puissance dans votre vie. L'amour reste l'ingrédient essentiel pour changer de regard sur vous-même. Il saura vous accueillir telle que vous êtes, vous invitera à vous ouvrir aux autres et à faire confiance à la vie.

C'est par amour pour vous-même que vous pourrez aller au bout de vos rêves. C'est par amour pour les autres que vous aurez envie de partager des moments inoubliables. C'est par amour de la vie que vous pourrez dépasser vos limites, vivre intensément et continuer à apprendre, encore et toujours.

Mais il est vrai qu'il n'est pas simple de s'ouvrir à l'amour, et encore moins de cultiver l'amour de soi. Nous sommes tellement soumis au regard des autres, à leur assentiment, que nous avons tendance à freiner notre énergie de vie de peur d'être jugée et traitée d'égoïste.

Nous rêvons toutes d'amour (ou d'un idéal d'amour), et pourtant, peu d'entre nous sont capables de s'ouvrir à l'amour véritable. Nous sommes tellement enfermées dans nos blessures et dans notre souffrance que nous craignons sans cesse d'être blessées à nouveau.

S'ouvrir à l'amour demande deux choses : confiance et sécurité intérieure. La sécurité intérieure donne naturellement la confiance nécessaire pour ouvrir son cœur sans être tétanisée par ses peurs. La bonne nouvelle est que cette sécurité s'acquiert au jour le jour, en semant les graines qui vont cultiver cet état d'être. Et ainsi grandira en vous une force nouvelle qui vous permettra de tenir debout, de

vous déployer dans une puissance douce et harmonieuse, empreinte d'amour et de respect. Vous cesserez d'attendre que le bonheur, la joie, l'amour viennent de l'extérieur : vous les trouverez à l'intérieur de vous, et c'est ce qui fera votre force.

C'est en vous connectant à l'amour en vous que vous pourrez connecter votre puissance. C'est aussi grâce à l'amour que vous arriverez peu à peu à vous détacher de vos peurs pour aller visiter une autre dimension de vous-même – une dimension plus brillante, plus pure, dénuée de jugements et de critiques. Une dimension dans laquelle vous pourrez vous accepter telle que vous êtes, en toute simplicité.

L'amour est la réponse à de nombreux maux, mais nous ne sommes pas éduqués dans ce sens. Je dirais même que, de plus en plus, on nous apprend à nous méfier les uns des autres, à avoir peur de l'autre, à le voir comme un ennemi. Il est important que nous ne cédions pas à ces peurs et que nous restions réceptives à tout ce que le monde nous propose de bon et de positif. N'oublions pas que les peurs engendrent des croyances. Gardons un esprit ouvert afin de préserver notre pouvoir de décision et notre liberté d'action.

Céder à ses peurs reviendrait à croire ceux-là mêmes qui nous disent que le monde va mal et que nos enfants n'ont pas d'avenir. Ce serait croire que l'inégalité entre les femmes et les hommes est un fossé que nous n'arriverons jamais à combler et, qu'en tant que femmes, nous ne pourrions jamais faire mieux. Ce serait croire que nous sommes condamnées à cette vie et que nous ne pouvons rien y changer.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Domptez vos peurs et libérez votre féminin**  
Catherine Oberlé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E