



# Le manuel positif

de la pensée à l'action

[ Créez vos instemps bonheur ]

By EmmaCoachLyon



[ Positive ta vie ]



Emmanuelle Barreau-Bouchet  
Coach Certifiée et Hypnopraticienne

# Sommaire

[ Positive ta vie ]



- ❖ Semaine 1 : 3 KIFS PAR JOUR
- ❖ Semaine 2 : LA BOITE A BONHEUR
- ❖ Semaine 3 : J'IDENTIFIE MES BESOINS
- ❖ Semaine 4 : JE M'AUTORISE
- ❖ Semaine 5 : JE VIS MES ÉMOTIONS
- ❖ Semaine 6 : JE M'ÉMERVEILLE
- ❖ Semaine 7 : JE SUIS RESPONSABLE
- ❖ Semaine 8 : J'APPRENDS
- ❖ Semaine 9 : JE PRENDS CONSCIENCE DE MA NÉGATIVITÉ
- ❖ Semaine 10 : MON MANTRA
- ❖ Semaine 11 : J'OSE
- ❖ Semaine 12 : JE DÉCIDE D'AVANCER
- ❖ Bonus : JE ME NOURRIS UNIQUEMENT DE PENSÉES POSITIVES



# Il était une fois...

[ Positive ta vie ]

1 Semaine

1 Pas vers Soi

Votre nouvelle vie commence comme ça ...


Suivez les pas. Ils vous guident le temps de vous habituer au bonheur ... et oui au début cette sensation de légèreté et de joie risque de vous surprendre et même si c'est difficile, ne lâchez pas, et continuez à suivre nos conseils, pas à pas. Vous êtes en sécurité.

Vous n'avez plus qu'à suivre ce manuel et appliquer les exercices proposés. Pour chaque activité, vous trouverez une explication et un exercice pour votre entraînement quotidien.

Et dans trois mois votre vie aura changé.



# 3 KIFS PAR JOUR



Voici un exercice que je trouve majestueusement magique. A la fin de chaque journée, notez sur un carnet 3 à 5 moments positifs qui vous sont arrivés pendant la journée. Si vous n'y arrivez pas, continuez quand même l'exercice. Forcez-vous. C'est le temps passé à faire la recherche qui compte. Même si vous ne trouvez rien, continuez. Car aujourd'hui vous ne trouverez peut-être qu'une chose positive. Mais plus vous ferez cet exercice, et plus vous en trouverez. Car le positif est tout autour de nous, on ne sait juste plus le voir.

Au bout de quelques jours, vous vous apercevrez que votre regard sera concentré sur le positif, puisqu'il vous faudra le noter le soir (astucieux non?!). Et de fil en aiguille, le négatif n'aura plus sa place dans vos journées, ou bien vous y accorderez si peu d'importance qu'il ne vous freinera plus comme avant ! Apprenez à repérer la positivité dans les plus petites choses : un sourire, une parole, manger un fruit, un oiseau, un enfant, un son doux, un rayon de soleil...

Sachez que votre cerveau a besoin de 21 jours minimum pour transformer une pensée, prendre une nouvelle habitude. Alors ne baissez pas les bras. Restez persévérants, continuez, pratiquez encore et encore et vous serez récompensé rapidement. Qu'est ce que 21 jours comparé à tout le bonheur engendré ?!

"Le bonheur  
ne dépend  
d'aucun  
être,  
d'aucun  
objet  
extérieur.  
Il ne dépend  
que de nous  
..."

Dalai Lama

# LA BOÎTE À BONHEUR

~~Il est si facile d'oublier les bons moments~~ et tellement enivrant de se les remémorer. Je vous propose ici de ranger confortablement dans une belle boîte tout ce qui vous rend heureux-se, tout ce que vous aimez faire, produire, créer, vivre. Cette boîte, transparente ou colorée, opaque, cartonnée en tissu, selon votre choix, vous offrira votre voyage intérieur à travers vos bonheurs de chaque instant.

Vous allez y déposer sur 10 jolis papiers, 10 actions qui vous donnent du bonheur. Choisissez-les selon 4 critères :

- ❖ Pas trop chères ;
- ❖ Qui ne dépendent que de vous ;
- ❖ Faciles à faire ;
- ❖ Réalisables à court terme.

Et chaque jour, tirez 1 papier ... et profitez de ce moment de bonheur en toute simplicité, rien que pour vous. Laissez la sensation diffuser dans chacune de vos cellules et de vos fibres, de vos muscles et laissez-vous envahir par cette détente pétillante.

Renouvelez les 10 papiers à votre rythme.

"Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux."

Charles Dumercy

# J'IDENTIFIE MES BESOINS

Le message intérieur « sois fort » nous rend souvent inconscient de ce que nous ressentons vraiment.

Allons contrer ces effets...

Lorsqu'en vous résonne le message « sois fort », vous vous comportez probablement comme si vous étiez invincible... ce que vous n'êtes pas, ce que personne n'est. Accepter d'avoir des besoins, y répondre pour se sentir accompli, c'est se permettre, ensuite, de répondre à ceux des autres. L'inverse ne fonctionne qu'un temps. Oublier ses besoins et devancer ceux des autres, dire oui tout le temps, c'est se perdre.

Comment pourriez-vous réagir différemment ?  
Comment prendre conscience de vos propres besoins ?

Identifiez ce qui est important pour vous et chaque jour avant d'agir pour quelqu'un, avant de vous laisser faire, avant de répondre... pensez : quel est mon besoin à cet instant ? Ai-je besoin de m'occuper de moi, ou tout va bien, je peux m'occuper des autres, je peux accepter la remarque... ? Qu'est ce qui est bon pour moi ?

Avec le temps, vous allez trouver l'équilibre et vous respecter.

"Vous ne pouvez pas vous éloigner de vous-même en vous déplaçant d'un endroit à l'autre."

Ernest  
Hemingway

## Semaine 4

### JE M'AUTORISE

Apprenez à mieux vous connaître, à connaître vos ressources et à valoriser vos expériences, vos compétences, vos savoir-faire, vos valeurs, vos motivations...

Nous sommes trop souvent dans la restriction, par loyauté familiale, pour répondre à des injonctions sociétales, selon des schémas de croyances limitantes.

Dans tous les domaines, décomplexez !

Donnez-vous le droit d'être, avec vous, avec vos sentiments, avec le monde qui vous entoure. Donnez-vous le droit d'être heureux, d'être en colère, d'être un homme ou une femme, d'être en bonne santé, de savoir, de penser, de faire confiance...

Le concept de "permissions" est issu de l'Analyse Transactionnelle. Il se présente sous forme d'une roue distribuant un certain nombre d'items liés à ce que vous vous autorisez dans la vie de tous les jours. Elle permet d'évaluer le niveau de permission que vous vous accordez à l'instant T, dans chacun de ces items, pour pouvoir améliorer cette situation.

Cet exercice conduit vers plus d'autonomie, de confiance en soi et donc moins de dépendance vis-à-vis des "autres" (d'eux-mêmes, de leurs avis et jugements, de leurs attentes, de ce que nous projetons en-eux).

"Être vous-même dans un monde qui tente constamment de vous rendre autre chose est le plus grand des accomplissements."

Ralph Waldo



# JE VIS MES ÉMOTIONS

Elles influencent votre attention et votre vision des choses.  
Elles peuvent vous bloquer comme vous motiver.

Une émotion peut être définie comme un ensemble de réactions complexes, réactions à une situation (intérieure ou extérieure à soi), qui engagent à la fois le corps avec des réactions somato-végétatives, comportementales (l'expression) et l'esprit avec des sensation subjectives (l'expérience).

Les émotions de base sont une disposition universelle innée (elles peuvent être observées chez les bébés). Elles se développent au cours de la vie par interaction avec l'environnement. Elles sont communiquées à partir d'expressions faciales universelles (pas seulement !) et ont une fonction adaptative. Du Latin "e movere", leur fonction est d'indiquer qu'il est temps de passer à l'action (un danger = bouge, une agression = riposte ...).

## JOIE TRISTESSE COLÈRE PEUR DÉGOUT SURPRISE

Mieux reconnaître ses émotions permet de mieux les détecter, puis les communiquer et ainsi de les gérer plus aisément !

Pour dompter ses émotions 3 étapes sont à suivre

- ❖ Les identifier : quelles sont les sensations corporelles ressenties au déclenchement de l'émotion ? Dans quelles circonstances ? En présence de quelles personnes ou situations particulières ?
- ❖ Les accepter : le système de pensée acceptant l'émotion naissante ou installée, permet de la tempérer et on se laisse toutes les chances de choisir la réaction adéquate.
- ❖ Décider sereinement de la réaction à adopter : il est alors plus facile de passer à l'action - ce pour quoi l'émotion existe - (communiquer, fuir, silence, courir...).

"Les  
émotions  
sont  
faites pour  
être  
partagées."

Ralph Waldo  
Emerson

# JE M'ÉMERVEILLE

Il est étonnant de constater l'extrême efficacité des plaisirs simples.

Lever les yeux pour admirer l'architecture en ville, profiter d'un brin de soleil et de sa chaleur sur le visage, admirer les couleurs d'une fleur, fermer les yeux et savourer un instant chocolaté, apprécier le sourire d'un enfant, se réjouir d'un repas entre amis, tout cela en pleine conscience, rend chaque instant de vie rempli de satisfaction.

Ces instants de bonheur remplissent le corps d'hormones apaisantes. Deuxième effet : ils rendent la vie positive, lui permettent de se colorer de rose et ainsi d'apprécier toutes ses actions et choix.

Cette sensation redonne le sourire, donne envie de partager et conduit sur la voie de la confiance en soi.

"La sagesse  
commence  
dans  
l'émerveillement."

Socrate

# JE SUIS RESPONSABLE

À chaque fois qu'il vous arrive quelque chose qui vous contrarie, qui vous stresse ou qui vous dépasse et que vous semblez rejeter la faute sur quelque chose/quelqu'un d'extérieur, posez vous ces questions :

- ❖ Qu'est-ce qui déclenche ce sentiment d'être une victime en moi ?
- ❖ De quoi ai-je peur ? (De ne pas être aimé, de me retrouver seul, de ne plus avoir d'argent, de ne pas retrouver d'autre travail, ... ? Tout sentiment de victime commence par une peur enfouie en vous, identifiez là.)
- ❖ De quoi ai-je tendance à me justifier ?

Au lieu de combattre le problème que vous pensez avoir en vous comportant en victime, commencez plutôt par combattre votre peur.

- ❖ Est-ce vraiment possible de s'épanouir dans la plainte ?
- ❖ Que se passerait-il si j'énonçais clairement mes limites et mes besoins ?

Faites cela à chaque fois que vous vous rendez compte que vous vous comportez en victime. Une des conditions du succès de la démarche et d'avoir le désir, et de choisir, d'entrer dans une relation bienveillante et sans jugement. Si d'aventure vous vous trouvez confronté à des individus dont la démarche n'est pas la votre, décidez de ne pas changer d'axe de conduite, car vous pouvez être sûr-e qu'ils y viendront naturellement en vous côtoyant.

"Chacun est responsable de tous.  
Chacun est seul responsable.  
Chacun est seul responsable de tous."

Antoine de Saint-Exupéry

# J'APPRENDS

Pour cela, vous allez devoir sortir de la zone de confort...

Par l'apprentissage, le libre arbitre se développe. La connaissance permet d'opérer des choix issus d'une plus vaste et plus solide argumentation, suscitée par l'ouverture du champ des connaissances et donc des possibilités.


Apprendre est source de satisfaction. Apprendre développe la curiosité et appelle à apprendre encore. Comme une pelote qui se défile et apporte à chaque virage une connaissance supplémentaire, l'apprentissage remplit et rend plus fort et confiant.

Apprendre pour soi permet de développer les interactions relationnelles, non pas pour briller en société, mais pour créer du lien et s'enrichir les uns les autres.

"On se lasse  
de tout,  
excepté  
d'apprendre.

" Virgile

# JE PRENDS CONSCIENCE DE MA NÉGATIVITÉ



La négativité vient soit de l'extérieur, soit de nous même. Vous savez, cette petite voix intérieure, le juge. Le premier pas consiste donc à la déceler ! Chaque fois que vous surprenez une pensée négative traverser votre cerveau, dites-vous bien qu'elle n'a rien à faire ici. Dans l'idée, cela peut donner :

« Ok là je viens d'être négatif. Je sais que cela est nocif pour moi et mine ma confiance en moi. Que ce passe-t-il ? De quoi ai-je besoin là tout de suite, pour que cela cesse !? »

Car oui, toute idée négative ne vient pas de nulle part. Trouvez l'origine vous permettra de mieux la maîtriser et la détourner.

Acceptez votre négativité, puis décidez de la transformer en positif. Identifiée, la pensée négative est immédiatement neutralisée. C'est magique. Alors, elle n'ira pas plus loin donc à vous de jouer : transformez-la vite en positif.

Exemple : Vous vous levez et vous voyez qu'il pleut. Là, une pensée négative arrive: « Trop nul, il pleut, ça va encore être une journée de ... » devient : « Oh mais, je tourne négatif et c'est hors de question." Quel peut-être le retour positif ici ? "La pluie, c'est bon pour la nature, la verdure dans laquelle vous aimez tant vous promener et qui sent si bon." Ou : "Il pleut : que je suis bien au chaud dans ma maison !»

Pratiquez cet exercice chaque jour, à chaque pensée négative. Vous allez très rapidement les détecter en un millième de seconde et trouver vos réponses positives.

"Le souci,  
c'est de la  
foi négative,  
c'est de la  
croyance en  
la défaite, en  
la  
possibilité  
du  
désastre."

William Arthur  
Ward

## MON MANTRA

Identifiez, ressentez les phrases, citations, personnages qui vous inspirent, vous motivent et pensez-y TRÈS régulièrement pour éveiller le-la lion-ne en vous !


Vous allez tout déchirer !



"N'allez pas  
là où le  
chemin peut  
mener. Allez  
là où il n'y a  
pas de  
chemin et  
laissez une  
trace."

William Arthur  
Ward

### J'OSE



"Essaye chaque jour quelque chose qui te fait peur."  
Eleonore Roosevelt

Avant toute chose, vous allez explorer vos rêves, vos désirs, vos projets. Où sont-ils ? Que sont-ils devenus ? Bien souvent, en remontant dans vos souvenirs d'enfance, vous les Retrouvez. Ils se sont recroquevillés dans un coin de votre cerveau, apeurés par les croyances, les injonctions, les messages les expériences et tout ce que vous avez vécu, lu, entendu, tout au long de votre vie. Toutes ces peurs, ces retenues, les ont relégués dans le coffre des utopies et envie d'enfant naïf et irresponsable (c'est bien ce que vous avez entendu, petit, n'est ce pas ?! Terribles et destructeurs messages!) et du coup vous en êtes arrivé à la conclusion, raisonnable, ils disent dans notre société aseptisée : ouhhh doucement on ne va pas se lancer par risque de se faire mal ou pire ... d'échouer ! Qui sait. Mieux vaut ne rien faire !!!

Quand tout est clair, posé, reste plus qu'à se lancer ... Peur de la page blanche ? Votre FOI dans votre projet vous guidera. Croyez-en vous. « Il faut toujours viser la Lune car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles » Oscar Wilde. Vous n'avez rien à perdre, sauf à vous trouver. C'est le plus beau des cadeaux.

"Oser, c'est perdre l'équilibre un instant. Ne pas oser, c'est perdre la vie."

Soren  
Kierkegaard

## JE DÉCIDE D'AVANCER



Quand votre projet se réalise, dites-le à vos proches, sur internet. Soyez l'exemple de celui qui ose et réussit. Ça n'est pas de la prétention. Avec humilité, pour donner l'envie d'oser aussi, vous leur faites un cadeau, comme la vie vient de vous en faire un. Il n'y a pas de plus grand bonheur que de donner et partager. Et il s'agit là aussi d'une forme d'engagement : ils savent tout, vous ne pouvez plus reculer ;-)

Quand la liste de vos "projets en actions" est prête, (prenez le temps de bien la remplir), que vos yeux brillent... on y est. Vous y êtes ! Votre VOUS peut s'exprimer, se réaliser. CROIRE, garder la flamme, la raviver, est essentiel à votre réussite, votre satisfaction, votre épanouissement. Ne lâchez rien ! Certains vous mettront des bâtons dans les roues (ces ronchons !) mais n'écoutez que vous, votre FOI sera plus forte que ces messages de jaloux ! Ensuite, avant de prendre trop de risque (quand même ;- ) évaluez les conséquences à vous lancer. Si la sécurité est là (financières, pour votre famille, votre santé...) **FONCEZ !**


### **FÉLICITEZ-VOUS !**

Chaque jour félicitez-vous de vos avancées, même les plus petites. Félicitez-vous aussi les jours de repos, car ils sont nécessaires.

"C'est votre attitude, bien plus que votre aptitude, qui détermine votre altitude."  
Zig Ziglar



# JE ME NOURRIS UNIQUEMENT DE PENSÉES POSITIVES



La positivité est un cercle vertueux. Plus vous êtes positif... et plus vous êtes positif. Plus vous apprenez à voir du positif, et plus vous en voyez. Plus vous nourrissez votre esprit de positif, et plus cette même positivité ressurgit ensuite dans vos pensées. Elle prend alors tellement de place qu'il n'en reste plus pour le négatif et tant mieux. Qu'il aille se faire voir !!

Un conseil : gardez toujours une source de positif à portée de main, un livre, un recueil de citations, un poème...

Bienvenue dans votre vie positive !

"Nous  
sommes ce  
que nous  
pensons.  
Tout ce que  
nous  
sommes  
résulte de  
nos  
pensées.  
Avec nos  
pensées,  
nous  
bâtissons le

# À PROPOS



Coach et hypnopraticienne, spécialisée dans le traitement du stress, la gestion des émotions et la communication relationnelle, je suis sensible au développement de relations bienveillantes. Mon parcours atypique, porte l'empreinte d'une recherche permanente de bienveillance et d'harmonie.

Ancien officier de l'armée de Terre, spécialisée dans la communication de crise, j'ai pu observer ses effets néfastes sur les organismes humains. Ces effets, avec un impact psychologique et physiologique forts, sont générateurs de stress relationnel, accumulés au stress des urgences et des pressions médiatiques et hiérarchiques. Ses expériences de vie et observations, couplées au désir de permettre à chacun de continuer son activité avec efficacité - et néanmoins sereinement, malgré le stress de la relation, - m'ont naturellement conduite au métier de coach.

Ces apprentissages m'ont permis de développer une approche humaine basée sur l'empathie – dans l'optique d'instaurer une relation constructive et saine – associée à l'exigence – garante de la performance et de l'atteinte des objectifs. Mes valeurs me guident : Bienveillance, Partage, Joie.

"On ne voit  
bien qu'avec  
le cœur.

L'essentiel  
est invisible  
pour les  
yeux."

Antoine  
de St Exupéry



Emmanuelle Barreau-  
Bouchet



@emmacoachlyon



# Note







[ Créez vos instemps bonheur ]