

ESPOIR & ENTHOUSIASME

Deux valeurs pour guider notre année

by Emma Chauvelé



Cette année, nous ne cherchons pas à être parfaits. Nous cherchons à avancer.

Quand tout est flou, instable ou fatigant, il est inutile de vouloir tout contrôler. En revanche, il est puissant de choisir deux valeurs piliers capables de nous guider dans chaque décision, chaque doute, chaque passage à vide.

Ces deux valeurs sont :

- l'Espoir
- l'Enthousiasme

Elles ne demandent pas que tout aille bien. Elles demandent simplement que nous continuions à marcher.



by Emma Chauvelie

L'ESPOIR

Ce que l'espoir n'est pas

- Ce n'est pas être naïf
- Ce n'est pas attendre que quelqu'un nous sauve
- Ce n'est pas nier les difficultés

Ce qu'est l'espoir

L'espoir est une posture intérieure.

Même si je ne vois pas encore comment, quelque chose peut évoluer.

C'est la capacité à croire qu'un chemin existe, même lorsque nous ne distinguons que le brouillard.

L'espoir nous empêche de renoncer trop tôt. Il nous maintient en mouvement.



by Emma Chauvelie

L'ESPOIR EN PRATIQUE

Outil 1 – Premiers pas

Chaque fois que tu te sens bloqué(e), pose-toi cette question simple :

« Quelle est la prochaine petite chose possible ? »

Pas la solution finale. Pas le plan parfait. Juste le prochain pas faisable.

- Note une situation difficile actuelle
- Écris une seule action minuscule que tu peux faire cette semaine

L'espoir naît de l'action, même modeste.

Outil 2 – Le carnet d'espoir

Chaque soir, note :

- Une chose qui a tenu aujourd'hui
- Une chose qui a avancé, même légèrement

Ce carnet n'est pas un journal de gratitude forcée. C'est une preuve écrite que tout n'est pas figé.



by Emma Chauvelie

L'ENTHOUSIASME

Ce que l'enthousiasme n'est pas

- Ce n'est pas être toujours motivé
- Ce n'est pas être joyeux en permanence
- Ce n'est pas se forcer à être positif

Ce qu'est l'enthousiasme

L'enthousiasme est une énergie de vie.

C'est ce qui nous fait dire :

Ça m'intéresse encore.

Même faiblement. Même timidement.

Il nous reconnecte à l'élan, au désir, au mouvement.



by Emma Chauvelie

L'ENTHOUSIASME EN PRATIQUE

Outil 3 – Le baromètre d'enthousiasme

Avant de prendre une décision, demande-toi :

« Est-ce que cela m'éteint ou m'allume ? »

Il n'est pas nécessaire d'être à 10/10. Un 2/10 qui allume vaut mieux qu'un 8/10 qui épuise.

Exercice :

- Liste 5 activités, projets ou relations
- Note ton niveau d'enthousiasme réel (0 à 10)

Cela révèle souvent beaucoup.

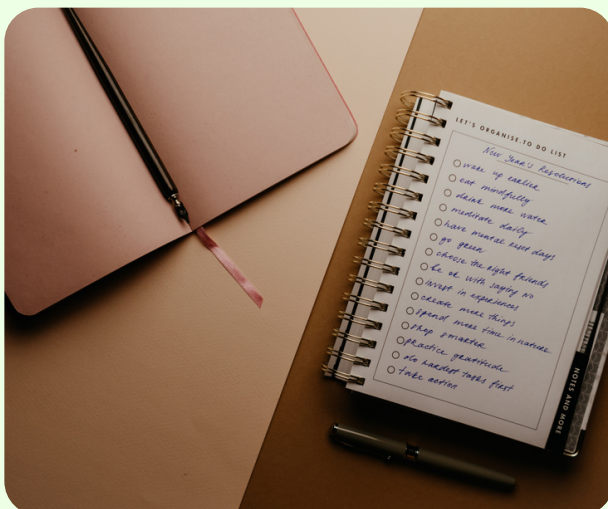
Outil 4 – Le rendez-vous d'enthousiasme

Chaque semaine, planifie volontairement :

- un moment qui nourrit ton élan
- même court
- même simple

Un café en silence. Une marche. Un projet créatif.

L'enthousiasme ne se trouve pas par hasard. Il se protège.



by Emma Chauvelie

3. FAIRE DE CES VALEURS VOTRE BOUSSOLE

Quand une décision se présente, pose ces deux questions :

1. Est-ce que cela nourrit l'espoir ou l'éteint ?
2. Est-ce que cela soutient mon enthousiasme ou le draine ?

Si la réponse est non aux deux → ce n'est pas le bon chemin.

4. MANTRA POUR L'ANNÉE

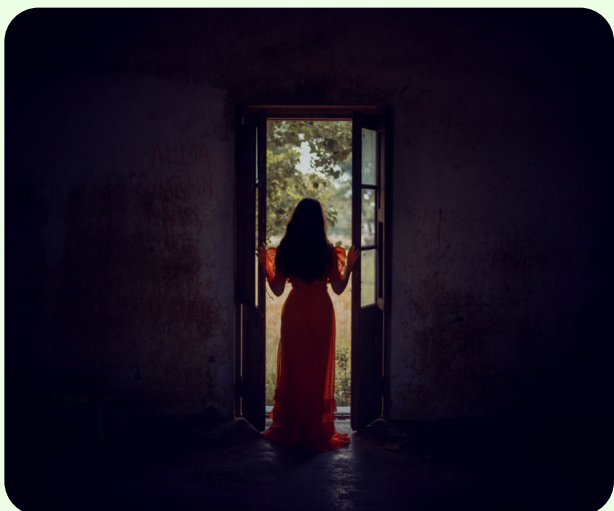
Je n'ai pas besoin de tout savoir. J'ai besoin d'espérer. Je n'ai pas besoin d'être fort.e tout le temps. J'ai besoin de rester vivant.e à l'intérieur.

Espoir et Enthousiasme ne promettent pas une année facile. Ils promettent une année habitée.

Une année où nous avançons avec le cœur ouvert, même quand tout n'est pas clair.

Et c'est déjà immense.

— Emma Coach Lyon



by Emma Chauvelie

POUR ALLER PLUS LOIN ...

Cycle de Sérénité

Si tu veux prolonger cette expérience tout au long de l'année, rejoins le Cycle de Sérénité, un accompagnement doux par des méditations guidées et des rituels au fil des cycles lunaires et sabbats.

Carte flexible, utilisable selon ton rythme → emmacoachlyon.com/le-cycle-de-serenite

*“Fermer une porte, ce n'est pas tourner le dos à son histoire.
C'est choisir d'avancer en lumière, avec ce qu'on a appris.”*

www.emmacoachlyon.com



Emma
