

# EN QUÊTE DE SOI !

*5 Clés pour s'ouvrir à Soi et Se (re)découvrir*

# Bienvenue dans ce e-book

## « En-quête de Soi ! »

### Je suis ravie de vous offrir cette découverte

Je suis ravie de vous permettre ce voyage à la découverte de qui vous êtes vraiment .

Mon intention par ce e-book est de vous aider :

- ✓ à explorer votre « relation à vous-même »
- ✓ à expérimenter et intégrer quelques astuces pour vous recentrer sur vous et être plus présente à vous-même
- ✓ à mesurer et apprécier votre valeur personnelle

### « Etre Soi, ne va pas de soi ! »

La vie sociale nous contraint souvent à faire bonne figure (être aimable, être gentille, être conciliante, ...) et par conséquent, nous amène consciemment ou inconsciemment à adopter l'attitude attendue par notre entourage, notre environnement professionnel, à porter le masque adéquat pour « paraître » (heureuse, bien dans sa peau, épanouie, forte, solide, ...), à jouer parfois de faux rôles pour compenser les manques que nous ne voulons pas dévoiler, à camoufler une imposture trop souvent injustifiée ....

Autant d'attitudes qui, au fil des années, nous éloignent de qui nous sommes vraiment et nous privent parfois des plaisirs de l'instant présent, nous freinent dans nos désirs et notre épanouissement personnel et professionnel.

**Mais où est donc passée notre authenticité, notre « vrai moi » ?, Qui sommes-vous dans notre for intérieur ? Pourquoi nous efforçons-nous à donner une image de soi qui nous éloigne de nous-même ?**

**Nous sommes tellement plus que nos rôles !**

*«Exister n'est pas tout. Comment vivre en bonne intelligence avec soi ? Comment quitter son « moi-prison », dans lequel nous étouffons ? Comment simplement se découvrir, s'apprécier, se construire ? » (Christophe André)*



Je vous propose à travers cet e-book de mener votre propre enquête pour aller à la rencontre de votre « Moi » vrai ; et pourquoi pas, si vous sentez que c'est le bon moment, d'initier quelques ajustements pour vous sentir mieux et plus authentique alors osez vous lancer dans votre propre découverte intérieure !

car « *la vie heureuse est celle qui est en accord avec notre propre nature* » (Séneque).

J'ai conçu ce document pour vous guider et vous aider à vous recentrer sur vous, à prendre un temps personnel et « intime » pour vous (re)découvrir, peut-être même vous réconcilier avec vous-même et faire le bilan d'où vous en êtes avec votre for intérieur.

Vous découvrirez des expérimentations à réaliser, des auto-questionnements pour vous permettre de cheminer selon votre rythme et avec bienveillance dans votre introspection pour comprendre ce qui se passe pour vous et en vous en ce moment. Je vous incite à passer à l'action concrètement pour privilégier l'Essentiel et le plus important, c'est-à-dire votre rapport à Vous !

Cette enquête du « Soi-même » et cette quête du « Soi Vrai » ont été pour moi, les fondements précieux durant ma période de mue pour m'engager dans ma deuxième partie de vie avec sérénité. Ce cheminement fut le temps de la chenille qui se retire dans son cocon pour élaborer, dans le silence, la seconde partie de son existence, en tant que papillon. (Christophe Fauré)

Je voulais donc vous offrir ce voyage intérieur pour vous aider à porter un nouveau regard sur vous et vous donner un nouvel élan vers plus d'harmonie intérieure et d'authenticité.

Et comme le cite Jacques Salomé « deviens et sois un bon compagnon pour toi ! » au quotidien.

**Pascale Pascoa Amorim**  
**Coach certifiée et fondatrice de**  
**Pertinent Strategy**



## “changer n’est pas devenir quelqu’un d’autre, c’est juste devenir qui on est ... et l’accepter”

### Clé N°1 : Je suis présente et je m’observe

1. Je reprends contact avec mon corps, j’écoute « Ma boussole intérieure »
2. Je pratique quotidiennement

### Clé N°2 : Mon Etre et moi

1. Je suis unique et c’est tant mieux !
2. Je me réconcilie avec moi un peu plus de jour en jour !

### Clé N°3 : Je m’apprécie à ma juste valeur

1. Je ne suis pas parfaite et c’est tant mieux !
2. Je transforme mes défauts en pépites !
3. Je valorise mes qualités et talents naturels

### Clé N°4 : Je me donne la liberté d’être moi-même

1. Je revisite mes valeurs ... mon carburant naturel !
2. Je me défais de mes fausses-croyances !

### Clé N°5 : Je me révèle dans mon Etre

1. Je me connecte à mes désirs, mes rêves
2. Je fais le plein de positif !

## EN-QUETE DE SOI !

Si vous deviez donner un MOT symbolisant votre relation à vous –même aujourd’hui, quel serait-il ?



A young woman with a braid is looking through a telescope. The image is overlaid with a blue tint. The text is centered on the left side of the image.

**Clé N°1**  
**Je suis présente et je m'observe**



## Etre présente à soi n'est pas toujours un état spontané et naturel !

Trop souvent, nous oublions d'être attentives à soi, trop concentrées par nos activités multiples. Cette attitude peut même exiger un effort particulier voire une certaine concentration pour ressentir ce qui se passe en nous.

Etre présente à soi, c'est apprendre à être dans son corps, à ressentir ses émotions, à écouter ce que nous dit notre for intérieur, à nous sentir pleinement vivantes en train de respirer, manger, bouger, marcher, regarder, discuter....

Tout autant de gestes que nous faisons naturellement et qui, dans notre course effrénée à toujours FAIRE plus au quotidien, nous oublions d'ETRE.

Nous oublions notre corps et vivons éloignées de lui. Nous ne l'écoutons pas, nous résistons voire nous ignorons volontairement les signaux d'alerte qu'il nous envoie et n'y prêtons attention que lorsque les souffrances physiques et/ou psychiques deviennent insupportables et ne nous permettent plus d'avancer.

Nous passons la majeure partie de notre quotidien à être dans notre tête considérant notre corps plutôt comme un « véhicule » dont l'unique rôle est de nous permettre d'avancer.

Notre corps est notre meilleure boussole, notre meilleur ami notre meilleur conseiller !

Notre corps nous parle, soyons à l'écoute car il nous dit la vérité !

Etre présente à soi, c'est aussi lâcher-prise aux ruminations mentales.

Cet esprit trop bavard qui nous agite intérieurement et nous pousse à fonctionner en mode automate « je pense > j'agis » au lieu de « je pense > je ressens > j'aspire à > j'agis », Cet esprit qui nous détourne de nos ressentis, ne nous permet plus d'être suffisamment connectées à nous-même pour vivre dans l'instant présent.

Alors pour vous aider à reprendre contact avec votre corps, voici une première expérimentation pour vous détendre, vous centrer sur vous, vous mettre en contact avec votre corps et prendre conscience de ce qui se passe en vous.

Exercice que vous pouvez faire sans restriction et à volonté !



## ACTION 1 : EXPERIMENTEZ !

### *Je reprends contact avec mon corps J'écoute « Ma boussole intérieure »*

Pour rendre cet exercice efficace, quelques conseils préalables :

- ✓ Votre exercice doit se dérouler dans un endroit calme et sans interférence
- ✓ Veillez à ne pas être dérangée
- ✓ Faites-le sans précipitation, prévoyez un laps de temps suffisant (20-30 minutes) pour vous y consacrer pleinement (avec de l'expérience, vous pourrez le pratiquer en quelques minutes seulement et en quelque endroit)
- ✓ Installez-vous confortablement en position allongée ou assise dos droit, vos mains sur vos cuisses pour relaxer les épaules, pieds à plat au sol

#### **Maintenant, démarrons l'exercice de concentration ....**

- Fermez les yeux pour mieux vous concentrer sur votre respiration et en ressentir les effets sur votre corps.
- Commencez par 3 inspirations et expirations profondes
- Détendez votre corps à chaque expiration
- Portez attention progressivement à toutes les parties de votre corps en commençant par les pieds puis en remontant vers les mollets, les genoux, les cuisses, le bassin, le ventre, le torse, la colonne vertébrale, le cou, les mâchoires, les joues, le front, la tête entière
- Inspirez et expirez lentement par la bouche
- Relâchez les tensions à chaque expiration
- Laissez passer les pensées qui viennent en vous en vous reconcentrant sur votre respiration
- Ressentez ce qui se passe dans votre corps et appréciez

#### **Lorsque votre corps est suffisamment détendu et que vos tensions sont apaisées :**

Revenez à votre respiration – écoutez-vous respirer !

Visualisez l'oxygène que vous inspirez sous forme de lumière, et ce jusqu'à ce qu'elle envahisse complètement tout votre corps.

Restez attentive à la sensation intérieure et observez les effets sur votre corps.

Prenez le temps de savourer cet instant Puis, quand vous le souhaitez, reconnectez-vous à votre respiration, ouvrez les yeux et étirez-vous.

Pour vous remettre en énergie, frotter vos mains énergiquement



## FEUILLE DE ROUTE

*Je reprends contact avec mon corps  
J'écoute « Ma boussole intérieure »*

### Demandons-nous chaque matin ce qui se passe en nous ?

Que vous dit votre boussole intérieure ? Analysez ce qui se passe et Faites-en un RITUEL !

**Comment je me sens ?  
Dans quel état d'esprit suis-je ?  
De quoi ai-je besoin pour être bien aujourd'hui ?**

Listez vos besoins  
Faites votre panier de petits plaisirs du jour



Je suis content, je suis en forme, je vais bien.



Je suis fatiguée, je suis triste, je ne vais pas très bien.



Je suis en colère, je suis énervée, je ne vais pas bien du tout.

### Vos notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ACTION 2 : PRATIQUEZ !

### Je pratique quotidiennement J'écoute « Ma boussole intérieure »

#### Pratiquons pendant 7 jours consécutifs !

Une pratique quotidienne de l'exercice de centration vous permet de développer votre conscience de soi pour être plus facilement à l'écoute de vos sensations intérieures.

- Centrez-vous sur vous !
- Habitez votre corps et prêtez-lui attention !
- Soyez attentive à vos pensées pour calmer l'agitation intérieure !
- Ressentez vos sensations intérieures et donnez un espace à vos émotions !



#### Après chaque exercice, notez par écrit sur votre feuille de route :

- Les sensations qui caractérisent votre état intérieur du moment
- Symbolisez-le par un MOT ou une IMAGE

#### Faites de cet exercice , un réel espace de ressourcement :

- Ecoutez intensément ce que vous dit votre corps,
- Retrouvez petit à petit votre sensibilité corporelle et émotionnelle,
- Clarifiez l'éventuel désordre intérieur et ce qu'il provoque en vous,
- Relâcher vos tensions.



## FEUILLE DE ROUTE

### Je reprends contact avec mon corps J'écoute « Ma boussole intérieure »

#### Pratiquons pendant 7 jours consécutifs !

*Apprécions maintenant vos sensations corporelles et émotionnelles !*

Évaluez ce qui passe en vous lors des moments de reconnexion à votre corps, qu'entendez-vous, que vous dit votre corps ?

Répondez à ces questions et notez-les dans le tableau ci-dessous

- Comment je me sens dans mon corps ? (ex. : apaisée, fatiguée, énergique, confortablement installée...)
- Quel est mon état intérieur agréable ? (ex. : détendue, mes énergies circulent,...)
- Qu'est-ce qui est détendu et confortable ? (ex. : mon ventre est souple, mes jambes sont légères...)
- Qu'est-ce qui reste encore tendu et désagréable ? (ex. : ma nuque est rigide, ..)
- Quel est mon état émotionnel ? (ex. : je suis-je joyeuse, enthousiaste, triste, en colère, découragée ...)
- Quelles ont été mes pensées envahissantes ? (ex. : un dossier urgent, un RV à prendre...)

JOURS DE LA SEMAINE	SENSATIONS RESENTIES	SYMBOLE DE MON ÉTAT (IMAGE OU MOT)
JOUR 1		
JOUR 2		
JOUR 3		
JOUR 4		
JOUR 5		
JOUR 6		
JOUR 7		



---

## Ensuite, demandez-vous :

**(être présente à soi = ressentir ce qui se passe en nous, en avoir conscience, se servir de notre boussole intérieure pour réagir et agir)**

**Etre présente à moi, c'est facile quand ...**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Etre présente à moi, c'est difficile quand ...**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Etre présente à moi, c'est essentiel quand ...**

---

---

---

---

---

---

---

---



A woman with long dark hair is sitting in a field of white flowers. She is holding a small, ornate, oval-shaped mirror in front of her. The entire image has a blue tint. The text is overlaid on the left side of the image.

**Clé N°2**  
**Mon Etre et Moi**  
**Miroir, Oh Miroir !**



## Miroir, Oh Miroir !

Lorsque nous rencontrons une personne pour la première fois, la première impression que nous avons de l'autre, c'est tout d'abord l'image qu'elle nous renvoie.

L'image que nous transmettons et/ou voulons transmettre est très souvent intimement liée à notre sphère professionnelle et sociale et à la crédibilité que nous souhaitons nous voir accorder.

Nous nous adaptons pour fondre dans les convenances et glissons parfois dans le « paraître » - une attitude particulière pour renvoyer l'image attendue par notre entourage.

Notre style d'habillement, notre attitude, nos gestes sont la vitrine de notre personnalité mais aussi la vitrine du regard de l'autre.



Alors, pour vous :

- Votre style actuel est-il en adéquation avec votre image ?
- Vos attitudes, vos gestes, votre voix, la manière dont vous faites passer un message le sont-ils aussi ?
- Votre image renvoie-t-elle celle que vous êtes réellement ?

Pour cela, je vous propose de vous dévoilez à vous-même, et comme si vous étiez votre meilleure amie, lui décrire l'être unique que vous êtes.

La peur de déplaire nous conduit aussi à cacher une part de soi (notre part d'ombre) que l'on ne veut pas dévoiler et exprimer pleinement ... cette partie de soi (identité, sensation, comportement, conviction, émotion...) dont on n'est pas spécialement fière, que l'on n'accepte pas complètement, cette part mal aimée de soi même souvent refoulée.

Allons à la rencontre de l'être unique que vous êtes et de votre part cachée pour la regarder en face, l'accueillir et l'apprivoisez !

« Si perçante soit la vue, on ne se voit jamais de dos »  
(proverbe chinois)



---

## **ACTION 1 :**

### **Je suis unique et c'est tant mieux !**

*Partons à la rencontre de votre « Etre unique » !*

Je vous propose de vous décrire en complétant les phrases suivantes (soit en phrases, soit en métaphore, soit en dessinant). Utilisez le moyen avec lequel vous prendrez le plus de plaisir !

**Portez un regard bienveillant sur vous comme vous le seriez avec votre amie**

**Ce que je crois Etre en ce moment ...** (quels sont les mots qui vous caractérisent ?)

---

---

---

---

---

**Ce que je n'ose pas Etre ...** (que vous interdisez-vous d'être ?)

---

---

---

---

---

**Ce que je crois que l'Autre voit de mon Etre ...** (quelle image donnez-vous de vous ou voulez-vous donner de vous ?)

---

---

---

---

---



---

**Ce que je veux que l'Autre voit de mon Etre ...** (que laissez-vous voir de vous ?)

---

---

---

---

---

**Ce je ne veux pas que l'Autre voit de mon Etre ...** (que cachez-vous de vous ?)

---

---

---

---

---



## FEUILLE DE ROUTE

*Je suis unique et c'est tant mieux !*

Partons à la rencontre de votre « Etre Unique » !

**L'essentiel est ...**

**Ce que je suis réellement et qui me rend unique ...**

---

---

---

---

---

**Ce que j'accepte de moi ...**

---

---

---

---

---

**Ce que je n'accepte pas de moi, pourquoi ?...**

---

---

---

---

---

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---



---

## **ACTION 1 :** **Je me réconcilie avec moi-même un peu plus de jour en jour !**

*Partons à la rencontre de votre « part cachée » !*

### **1/ Dans quelles circonstances ne vous sentez-vous pas vous-même ?**

Dans quelles situations avez-vous la sensation de porter un masque ? , de jouer un « rôle » ?, dans quelles situations ne vous sentez-vous pas naturelle ?, dans quelles situations avez-vous peur d'être jugée ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **2 /Quelle est la partie de vous que vous n'acceptez pas complètement ?**

Quelle est la partie de vous que vous ne voulez pas montrer, et dont vous n'êtes pas fière ? (sur le plan personnel et professionnel)

**Un comportement :**

**Une sensation :**

**Une conviction :**

**Une émotion :**

**Autre :**



### 3 /Et si vous décidiez de l'accueillir ...

Que pourrait-elle vous apporter si vous l'acceptiez ?, En quoi cela changerait votre vie ? À votre relation à vous-même ?, En quoi cela changerait votre comportement ? votre relation aux autres ?, Qu'est-ce que cela apporterait à votre épanouissement ? À votre bien-être ?, Si vous lui donniez toute sa place, quels changements s'opèreraient pour vous ? (répondez à toutes les questions)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4 /Donnez-lui toute sa place

1. Choisissez un objet qui représente cette part de vous
2. Conservez-le sur vous pendant 7 jours consécutifs
3. Ayez conscience de sa présence comme un objet précieux
4. Prenez-en soin et Soyez bienveillante à son égard



## FEUILLE DE ROUTE

*Je me réconcilie avec moi-même  
un peu plus de jour en jour !*

Alors cette « part cachée », lui avez-vous donné sa place ?

**Quel est votre objet précieux ? Avez-vous fait une photo de votre objet précieux ?**

**Comment s'exprime cette nouvelle partie de vous, à présent ?**

---

---

---

---

---

**Comment la ressentez-vous ? Que vous apporte-t-elle de nouveau ?**

---

---

---

---

---

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---





**Clé N°3**  
**Je m'apprécie  
à ma juste valeur**



## Etre soi, c'est aussi mieux se connaître pour s'apprécier et s'accepter

- Avoir un regard juste sur soi-même
- Reconnaître ses qualités, ses talents avec objectivité
- Assumer ses défauts sans s'auto-saboter
- Se connecter à ses valeurs pour être en accord avec soi-même
- S'ouvrir aux autres pour être appréciée et s'apprécier

Etre soi, c'est accepter de ne pas être parfaite ! Et arrêter de se torturer à tort!

Apprenez à apprécier ce que vous avez été, qui vous avez été, et surtout aujourd'hui qui vous êtes, ce que vos expériences vous ont apportées et ce que vous avez accompli toutes ces années passées.

Faites le bilan de toutes vos richesses et valorisez-les (compétences, connaissances, qualités, talents, ...) pour apprécier votre réelle valeur personnelle.

Considérer votre vie dans les bonnes choses comme dans les mauvaises, tout comme reconnaître vos imperfections et vos défauts est très courageux et va vous aider à mieux composer avec et les atténuer.

Porter un regard bienveillant et positif sur vous est l'étape indispensable vers l'acceptation de soi et l'estime de votre valeur personnelle pour en faire votre levier de réussite de demain.

En apprenant à vous connaître, à vous reconnaître, à vous aimer..., vous allez développer et cultiver au quotidien votre estime de soi et le sentiment intime de votre valeur personnelle.

S'estimer, s'apprécier à sa juste valeur équivaut à s'accepter au plus profond de soi-même, en étant intimement convaincu de sa propre valeur, dans l'amour de soi sans amour-propre, dans l'acceptation de ce qui nous rend unique, égal et différent des autres.

Et si, c'était là, au fond, le plus beau cadeau que l'on puisse se faire : Devenir son meilleur ami ! (Le grand livre de l'estime de soi – Marie-Laure Cuzacq et Myriam Jézéquel)

Partons à la découverte de votre valeur personnelle !



---

## **ACTION 1 :**

### **Je ne suis pas parfaite, et c'est tant mieux !**

C'est en commençant par accepter le fait de ne pas être parfaite que notre regard change sur nous-même et sur les autres. Soyez tendre avec vous-même, la perfection n'existe pas !

#### **1 / Réfléchissez à une situation où vous n'avez pas été parfaite.**

Décrivez-la situation ... (quelle situation, quand, où, avec qui, que s'est-il passé ?...)

---

---

---

---

---

#### **2 / De quelle manière vous êtes-vous jugée ?**

Décrivez vos ressentis, vos émotions, votre manière de vous comporter, ce que vous a dit votre petite voix intérieure.

---

---

---

---

---

#### **3 / Comment les autres ont-ils pu vous juger dans cette situation ?**

Décrivez la manière dont vous avez cru être jugée ou pu être jugée ...

---

---

---

---

---



**4 / Résumez en une phrase votre ressenti et vos émotions dans cette situation ?**

A ce moment-là, que vous êtes-vous dit ? ... (par exemple : Je me suis sentie inutile sur cette terre et incapable de ...)

Je

---

---

---

---

---

**5 / Maintenant, transformez votre phrase précédente en une reconnaissance positive pour vous.**

Réécrivez la phrase en positif et au présent ... (par exemple : je peux apporter quelque chose aux autres en utilisant mes compétences différemment tout en ayant du sens pour moi et en respectant mes valeurs)

Je

---

---

---

---

---

**6 / Quel nouveau regard portez-vous sur cette situation ?**

---

---

---

---

---



## FEUILLE DE ROUTE

*Je ne suis pas parfaite,  
et c'est tant mieux !*

**Stop aux jugements négatifs ! Acceptons de ne pas être parfaites !**

### **Que pouvez-vous faire pour améliorer votre jugement sur vous ?**

Listez ... (par exemple : j'arrête de remettre en cause mes compétences, j'objective mon avis sur moi-même par des éléments autres qu'affectifs et émotionnels, je vois le bon côté des choses et pas uniquement le négatif, je prends conscience de mon juge intérieur (« saboteur ») ...)

---

---

---

---

---

### **Que décidez-vous en priorité d'engager pour avoir un jugement positif sur vous ?**

---

---

---

---

---

### **A quoi verrez-vous que votre jugement à évoluer positivement ? Que vous direz-vous ?**

---

---

---

---

---



# **ACTION 1 :**

## **Je transforme mes défauts en pépites !**

**Partons à la recherche de vos ressources insoupçonnées !**

Nous avons souvent tendance à camoufler nos défauts, nos imperfections pour ne pas les montrer car nous ne les assumons pas complètement si ce n'est pour s'auto-saboter !

Partez à la découverte de vos pépites et élargissez votre vision, votre perception de vous-même.

**1 / Listez vos 5 principaux défauts, en avez-vous au moins 5 !?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**2/ Pour chacun d'entre eux, demandez-vous ce qu'ils vous empêchent de faire ou d'être ?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



**3 / Quelles protections vous apportent-ils ? De quoi vous protègent-ils ?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**4/ A contrario, que vous permettent-ils de faire ou d'obtenir ?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## FEUILLE DE ROUTE

Je transforme mes défauts  
en pépites !

**Découvrons vos pépites ....**

**Alors ?, quelles ressources vous êtes-vous découverte ? Listez-les :**

(ce défaut s'est transformé en .... Une compétence, une attitude, une ressource, une qualité ? Laquelle ?)

---

---

---

---

---

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---



## **ACTION 3 : Je valorise mes Qualités et Talents naturels**

*Donnons de la valeur à vos ressources naturelles !*

### **Prenez conscience de vos ressources naturelles, elles sont précieuses !**

Vous les utilisez au quotidien sans même vous en rendre compte. C'est le moment de les identifier, les apprécier, les valoriser et les développer.

Misez sur vos capacités, vos talents : ce sont vos forces ! Ces ressources font partie intégrante de vous et s'expriment naturellement sans effort. Vous avez l'impression de toujours les avoir eues et avez peut-être tendance à les dévaloriser voire les ignorer.

Alors qu'elles sont un cadeau de la vie !

Mettez-les à profit et cultivez-les ! Prenez plaisir à les fortifier pour vous épanouir, vous développer, vous accomplir ... Ne perdez plus de temps à vouloir vous améliorer dans des domaines dans lesquels vous n'êtes pas douée, ou n'avez pas d'appétence !

### **1 / Vos Qualités (traits de caractère, manières d'être – de faire qui font votre fierté depuis toujours, que votre entourage vous reconnaît)**

Listez vos 10 qualités principales (n'hésitez-pas à demander à votre entourage)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



**2 / Vos Talents (capacité, disposition, aptitude particulière dans laquelle vous excellez de façon constante et systématique, sans effort et avec plaisir)**

Observez-vous dans votre quotidien, dans ce que vous aimez faire ou être – ce qui est facile pour vous.

**Listez vos talents :**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



**« Celui qui est vrai vis-à-vis de lui-même et des autres, et qui le reste, possède la plus belle qualité des plus grands talents. »**

(Goethe)



---

## FEUILLE DE ROUTE

*Je valorise mes Qualités et Talents naturels*

**Donnons de la valeur à vos ressources naturelles !**

**Comment s'expriment vos talents, vos qualités au quotidien ? Comment les exploitez-vous ?**

---

---

---

---

---

**Comment pouvez-vous les exploiter davantage ? Les renforcer ?**

---

---

---

---

---

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---



# Clé N°4

## Je me donne la liberté d'être Moi-Même !



## Le défi d'être soi-même, libre d'être soi, s'autoriser à être soi !

Il peut être difficile de se donner la liberté d'être soi car nous restons accrochées à nos « rôles ». Combien de fous rires, de joies secrètes avez-vous étouffés ? Combien de moments vous êtes-vous interdite pour maintenir les apparences ?

Etre soi dans sa vérité simple se révèle dans les moments riches et puissants où vous êtes en complète harmonie avec vous-même et votre environnement.

Se donner la liberté d'être soi, c'est se respecter ! C'est décider du meilleur pour soi et être alignée à ses propres valeurs.

C'est aussi faire le plein de « sens » ! Nos valeurs évoluent en fonction de la vie et de notre âge. Elles nous conduisent dans nos actions et donnent un sens profond à notre vie et ce qui est essentiel pour nous.

En permanence sollicitées, savons-nous encore ce qui fait sens pour nous ? Savons-nous ce qui nous comble, ce qui nous permet d'avancer et de donner de la valeur à notre existence ?

Se donner la liberté d'être soi passe par « l'authenticité », être authentique avec soi-même et face aux autres sans artifice.

L'authenticité est le résultat d'une bonne relation à soi et d'une réconciliation avec soi-même. C'est le fruit de l'acceptation

de soi dans son entier (ses qualités, ses défauts, ses talents, ses limites, ses peurs...) qui fait que l'on n'a plus besoin de se camoufler, de jouer un rôle, de porter un « masque », ou d'adopter divers comportements pour compenser ses « soit-disants » manques qui nous font activer des mécanismes d'auto-sabotage.

Se donner la liberté d'être soi, c'est aussi se libérer de « fausses croyances », de comportements et pensées conditionnés par nos représentations mentales dans lesquels nous nous sommes enfermées depuis longtemps et qui nous empêchent tout simplement d'accéder à notre véritable liberté d'être et de bien-être.

Nous sommes prises au piège de nos automatismes, de nos habitudes et un jour, au détour d'une période de notre vie, d'un événement particulier, nous prenons conscience que nous ne sommes plus nous-mêmes, que nous ne savons plus où est notre place. Notre enthousiasme, notre élan naturel et notre joie de vivre sont en bernés, nous vivons une CRISE.

Ne pensez-vous pas qu'il y a des habitudes, des pensées, des convictions... qui sont devenues obsolètes, qui entravent notre évolution, nous privent de belles opportunités ? Nos scénarios habituels ne se répètent-ils pas dans la vie personnelle et professionnelle ?

Le moment est peut-être arrivé de débrancher le mode « pilotage automatique » pour être attentive à soi et apprendre à devenir soi dans son entièreté !



# **ACTION 1 :**

## **Je revisite mes Valeurs...**

### **Mon carburant naturel !**

#### *Revisitons vos valeurs du moment !*

#### **Vous êtes vos valeurs ! Et votre carburant !**

Vos valeurs sont cette partie de vous que vous appelez « moi ». C'est ce qui est fondamental pour vous !

Elles sont vos références de fonctionnement et donnent un sens profond à votre vie. Elles sont en quelque sorte le marionnettiste qui décide de vos faits et gestes, et sont à l'origine de vos comportements, vos choix, vos décisions, vos actions et vos convictions.

Vivre selon ses valeurs, c'est vivre en accord avec soi-même et en harmonie avec sa propre nature. C'est faire preuve d'intégrité par rapport à soi.

Etre en cohérence avec ses valeurs est source d'énergie, de joie, de créativité, de bien-être, de satisfaction et d'accomplissement suprême.

#### **Respecter ses valeurs, c'est se respecter soi-même !**

#### **Quelles sont vos 10 valeurs principales ?**

(pour cela, posez-vous la question : qu'est-ce qui est important pour moi, très important voire fondamental pour moi ?. Exprimez-la par un nom ex. : le travail, le respect, la famille, la liberté..)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



---

**Quelles actions conduisez-vous instinctivement, naturellement sans effort en lien avec vos valeurs ?**

---

---

---

---

---

**Quel sens donnent-elles à votre vie ?**

---

---

---

---

---



## FEUILLE DE ROUTE

*Je revisite mes Valeurs...  
Mon carburant Naturel !*

### Revisitons vos valeurs du moment !



- Donnez une couleur à chacune de vos valeurs : Inscrivez son nom dans la roue
- Pour chacune d'elles, précisez à quel niveau sont-elles respectées dans votre quotidien (sur une échelle de 0 à 10)

0 = valeur non respectée , qui ne s'exprime pas  
10 = valeur complètement respectée et qui s'exprime dans mes actions du quotidien, qui donne du sens à mes actions

### VOS NOTES PERSONNELLES

---

---

---

---

---

---

---

---



## **ACTION 2 : Je me défais de mes fausses croyances !**

### *Découvrons vos fausses-croyances !*

Une croyance est tout simplement une opinion que nous avons vis à vis du monde qui nous entoure, des autres ou de nous-même et qui nous apparaît comme « vraie ».

Elle est ni bonne, ni mauvaise en soi ! Elle caractérise la relation ou le lien que nous établissons entre des faits et l'interprétation que nous nous faisons de ces faits. Elle peut être limitante dans certains contextes ou aidantes dans d'autres

Voici quelques exemples de croyances qui, en fonction d'une même situation, et de la perception de la personne, peuvent être soit **limitantes**, soit **aidantes**

- **La vie est dure. Il faut en baver pour y arriver**
- **Le vie est belle. Profitons-en !**
- **Je ne suis pas assez bien pour eux**
- **Je suis apprécié par mon entourage**
- **Je suis trop timide et pas assez intéressant pour rencontrer quelqu'un**
- **J'ai suffisamment de qualités pour rencontrer mon âme soeur**
- **Autrui est potentiellement un danger, une menace**
- **Autrui est potentiellement un partenaire, une ressource**

Et pour vous, quelles sont les croyances qui vous ankylosent et vous limitent dans votre Faire ou votre Etre?



**1 / Listez les croyances (convictions) qui vous viennent spontanément à l'esprit :**

Pour vous aider sur les croyances limitantes : « si je veux faire le métier qui me passionne, je vais décevoir mes parents », « pour mériter ce que je veux, je dois souffrir ... », « je suis trop vieille pour me former, pour changer... », « je n'ai pas le droit à l'erreur... », « à mon âge, je ne vais plus changer... »

---

---

---

---

---

**2 / Choisissez la croyance ou conviction qui vous freine le plus dans votre quotidien**

Quelles sont les conséquences pour vous ? Que vous empêchent-elles de faire, d'être ? Décrivez leurs impacts sur vous ? Quelle(s) crainte(s) cachent-elle ? ....

---

---

---

---

---



**« Ce qui vous empêche d'avancer , ce n'est pas ce que vous êtes, mais ce que vous croyez ne pas être ! »**



# FEUILLE DE ROUTE

## Je me défais de mes fausses croyances !

« Détricotons » votre fausse croyance !

### 1 / Quelle réalité fait de cette croyance ou conviction une Vérité pour vous ?

Sur quoi vous basez-vous pour dire cela ? Sur quelles preuves tangibles vous appuyez-vous (vécus, quelqu'un vous l'a dit, vous le pensez depuis toujours..) ?

---

---

---

---

---

Les personnes de votre entourage pensent-elles différemment de vous ? Qu'en pensez-vous ?

---

---

---

---

---

### 2 / Si vous abandonnez cette croyance ou conviction, que se passera-t-il pour vous ? Que pourrez-vous faire de plus, de mieux ou être encore plus ?

---

---

---

---

---



---

**3/ Transformez-la et remplacez-la par une nouvelle affirmation motivante et aidante pour vous :**

---

---

---

---

---

**4 / Intégrez-la dans votre quotidien !**

- Connectez-vous à votre corps (cf Action 1 page 6)
- Lisez votre affirmation à voix haute lentement
- Ressentez ce qui se passe en vous, fermez les yeux
- Ancrez cette nouvelle affirmation et la sensation intérieure positive qu'elle vous procure
- Ecrivez-la et conservez-la avec vous – relisez-la fréquemment

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---



**Clé N°5**  
**Je me révèle**  
**dans mon Etre !**



## Donnons ce nouvel élan pour être SOI et osons se réinventer !

Se laisser inspirer par ses désirs et réaliser les activités que vous aimez et qui vous tiennent à cœur sont essentiels pour vous connecter à l'instant présent :

- Vous augmentez ce sentiment de liberté intérieure et vous connectez au bonheur d'être pleinement vous-même, authentique et en accord avec votre vraie nature.

Se laisser surprendre par la vie, par ce qui vous entoure, donner place à l'étonnement, à la découverte, à la nouveauté, ... vous ouvre de nouvelles portes vers des expériences inédites qui révéleront d'autres facettes de vous-même.

- De belles façons d'élargir votre vision de vous-même, de vous réinventer, de vous renouveler, d'inventer votre futur faits de choix de vie et de projets conscients, alignés et en harmonie avec qui vous êtes vraiment.

Dépoussiérez vos rêves, vos envies profondes, vos projets laissés en jachère...

Laissez jaillir votre imagination, donner libre cours à votre élan créatif (à chacune ses talents et son étincelle d'ingéniosité !).

Ecoutez-vous, écoutez vos sensations corporelles, suivez votre intuition !

Autant d'opportunités pour vous (re)connecter à votre « moi profond », libérez vos émotions, stimulez vos 5 sens.

Cultivez vos qualités, vos talents, honorez vos valeurs, ...

Apprenez à vous aimer, à prendre soin de vous, soyez votre meilleure amie .

Investissez vos richesses intérieures qui font que vous êtes Unique, que vous êtes Vous !

Modifiez, transformez, expérimentez, innovez, inventez ... pour (re)trouver l'équilibre et l'harmonie intérieure.

Si vous avez fait ce premier parcours d'introspection, le moment est peut-être venu pour vous de poursuivre votre chemin pour trouver de nouveaux repères, osez changer pour être Vous dans son entièreté, pour Etre et vous sentir à votre place, pour faire de nouveaux choix, ...

Faites preuve de beaucoup d'auto-empathie (écoute de soi) pour vous accueillir et accueillir ce qui s'y passe en vous pour aborder ce nouvel élan.

« Même le voyage le plus long commence par un simple pas »  
(proverbe chinois)





---

## FEUILLE DE ROUTE

*Je me connecte à mes désirs, mes rêves !*

**Transformons l'un de vos désirs en réalité !**

**Quel serait votre tout premier désir à transformer en réalité ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**En quoi est-il en accord avec vous-même ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quelle(s) Action(s) pouvez-vous d'ores et déjà entreprendre pour le réaliser ou vous en rapprocher sur les 3 mois à venir ?**

---

---

---

---

---

---

---

---



---

**Quelles ressources naturelles allez-vous mettre à contribution ? (valeurs, talents, qualités, compétences ...)**

---

---

---

---

---

---

---

---

**A présent, quelle décision prenez-vous ? (quelles actions lancez-vous prioritairement ? Quand ? Comment ? )**

---

---

---

---

---

---

---

---

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---

---

---

---



## **ACTION 2 :**

### **Je fais le plein de Positif !**

*Cultivons votre pensée positive !*

La pensée positive est un état d'esprit qui conditionne notre vision du monde, qui nous rend actrices de notre vie et nous permet de choisir ce qui nous arrive plutôt que subir.

#### **Cultiver la pensée positive :**

- développe en nous une énergie merveilleuse, un carburant porteur de motivation
- développe les bonnes émotions pour nous sentir bien
- renforce nos ressources intérieures et notre élan créatif
- élargit notre réflexion, nous pousse à agir et à passer à l'action
- nous aide à nous prendre en main , nous guide dans nos propres choix
- nous permet l'Epanouissement et l'ouverture vers l'extérieur et les autres
- nous donne « la force du combattant » pour aller encore plus loin

#### **Savoir détecter le positif d'une situation, d'un échange, d'une rencontre, ou même d'un obstacle est le point de départ pour cultiver sa pensée positive !**

Bonne nouvelle ! Vous pouvez changer vos lunettes ! Votre vision du monde, des événements !

La pensée positive s'apprend et se cultive tout au long de notre existence.

Votre mécanisme de pensée évolue si vous décidez de changer votre regard (sur vous, sur ce qui vous entoure, sur les circonstances extérieures...).

#### **Commençons par noter tous les jours vos 3 « Kifs ! » (plaisirs ou pensées positives)**

- Activez votre pleine conscience tout au long de la journée – vivez dans l'instant présent au maximum !
- Notez vos 3 « Kifs » de la journée (actions, rencontres, situations....) 3 plaisirs au minimum pour lesquels vous avez ressenti une sensation de bonheur, de plaisir, de joie, d'émerveillement, .... (ex. : regarder ses enfants jouer, admirer un coucher de soleil, écouter une musique, savourer un plat, réussir une recette...)

#### **Référence : 3 kifs par jour – Auteure Florence Servan-Schreiber**



# FEUILLE DE ROUTE

## Je fais le plein de positif !

### Créons votre carnet du positif !

Choisissez le support qui vous convient le mieux et dans lequel vous aurez du plaisir à vous connecter chaque jour

Décidez d'un moment précis dans la journée pour réaliser cette action (de préférence au calme pour revivre vos instants agréables)

### Remplissez-le de positif !

- Vos 3 « kifs » de la journée
- Intégrer vos images, photos, messages, citations, dessins, titres de livres, musiques...
  - ce qui est bon pour vous,
  - Ce qui vous fait du bien,
  - Ce qui vous correspond,
  - Ce qui vous motive,
  - Ce qui vous plaît,
  - Ce qui vous amène des moments de plaisir,
  - Ce qui vous conduit à vos rêves
- Reprenez vos valeurs, vos qualités, vos expériences réussies, vos transformations...
- Notez des compliments reçus, des marques d'attention qui vous ont touchées, les petits mots de vos enfants ...

### VOS NOTES PERSONNELLES

---

---

---

---

---



# EN-QUETE DE SOI !

## Mon premier bilan



## Faisons un premier bilan de votre chemin parcouru !

Pour chacune des 5 clés , notez les résultats que vous avez obtenus (ce qui a changé pour vous, ce que vous avez modifié dans vos habitudes, les changements constatés dans votre relation à vous-même, ce qui n'a pas encore fonctionné, pourquoi? Ce que vous allez entreprendre ou poursuivre ?...)

### Clé N° 1 : Je suis présente et je m'observe

---

---

---

---

---

---

---

---

### Clé N° 2 : Mon Etre et moi

---

---

---

---

---

---

---

---

### Clé N°3 : Je m'apprécie à ma juste valeur

---

---

---

---

---

---

---

---



**Clé N° 4 : Je me donne la liberté d'être moi-même**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Clé N° 5 : Je me révèle dans mon Etre**

---

---

---

---

---

---

---

---

## EN-QUETE DE SOI !

Quel mot utiliseriez-vous pour décrire votre relation à vous-même, à ce moment précis ?

Quel était votre mot en début de parcours ?

Qu'en pensez-vous ?



## Je décide de poursuivre mon chemin d'évolution personnelle...

Vous avez bien compris que :

- être connectée à soi pour être alignée,
- mieux se connaître pour mieux se considérer,
- s'autoriser à être soi et se libérer de ses automatismes,
- se focaliser sur ses propres richesses pour en faire sa force ...

apportent toute l'énergie et la puissance pour se révéler personnellement comme professionnellement, pour trouver Sa place, pour s'épanouir et s'accomplir, et s'ouvrir des opportunités insoupçonnées.

Réenchantez votre quotidien de petites choses, portez un nouveau regard sur ce qui vous entoure, sur vous-même, sur les événements, sur les autres ne nécessitent pas forcément de tout bouleverser dans sa vie pour se sentir mieux !

Vous avez réalisé ce premier voyage d'introspection et de découverte de soi qui, je l'espère profondément, vous aura permis de reprendre contact avec votre corps et vos émotions, de (re)découvrir les différentes facettes qui construisent votre valeur personnelle et d'impulser plus d'harmonie intérieure et d'authenticité.

Je vous félicite de ce parcours entrepris et vous encourage à vous féliciter !

Il demande courage et persévérance, mais quel bonheur d'être SOI et de s'apprécier à sa juste valeur, n'est-ce pas ?

Peut-être déciderez-vous de poursuivre ce chemin pour approfondir et comprendre votre mode de fonctionnement, pour donner un nouvel élan à votre deuxième partie de vie en structurant davantage vos envies, vos besoins et vos choix, en osant vous renouveler pour être Vous sans culpabiliser.

Si vous ressentez que c'est le bon moment pour vous d'agir et de vous lancer dans ce nouveau défi, je suis à votre écoute pour vous accompagner. Vous pouvez découvrir les 3 programmes d'accompagnement prévus. N'hésitez-pas à utiliser la séance découverte offerte pour affiner votre objectif d'évolution personnelle.

Et pour ne pas restée seule dans ce chemin du Développement Personnel, je vous propose de rejoindre le groupe privé Facebook «EN-QUETE DE SOI ! » pour partager votre expérience et trouver un soutien.

Chaque semaine, vous recevrez un mail pour vous accompagner et approfondir chacune des clés de découverte de soi.

Je vous remercie vivement de votre confiance et vous témoigne toute ma gratitude

**Pascale Pascoa Amorim**  
**Votre coach personnelle**



# OSER ETRE SOI !

*Coaching pour les femmes qui souhaitent donner une nouvelle impulsion à leur vie personnelle et/ou professionnelle ET être en accord avec elles-mêmes*

## Objectif Renouv'L

Faire de votre seconde partie de vie, une opportunité pour une nouvelle dynamique professionnelle et extra-professionnelle.

Vous accompagner à Vous renouveler et vous révéler.

*Coaching de transition de vie*



## Objectif Imagin'Re-Traite

Faire de votre période de fin de carrière, une ère de nouveautés, de découverte, de créativité où tout devient à nouveau possible dans un nouveau contexte

*Coaching de Préparation à la fin de carrière et Préparation à la Retraite*

## Objectif Retraite Libérée

Faire de la retraite une nouvelle opportunité d'épanouissement, d'enrichissement, de partages et de bien-être.

Vous libérer des obligations pour vivre votre nouvelle liberté.

*Coaching de Retraite*

