



Ce n'est pas dans la nature des choses d'être toujours au sommet de sa forme! Et c'est très bien ainsi!

Faire toujours plus, être de plus en plus parfait, courir après l'idéal, être une personne exemplaire sous tous les fronts, ne pas décevoir, toujours plaire, tout réussir... et ainsi passer ses journées à se taper dessus parce qu'on y arrive pas.

On veut tout faire bien et on se plaint de toutes nos incompétences.

On veut jouer au héros et on se retrouve angoissé chronique, stressé, et au bord de tout larguer.

On cherche l'épanouissement et le bonheur et on se retrouve détruit, vidé de toute substance vitale.

On veut être performant en permanence et la culpabilité vient ronger nos journées *parce que bien sûr, ce n'est pas dans la nature des choses d'être toujours au sommet de sa forme !*

Non mais vous imaginez les talents d'équilibriste qu'il faut pour être parfait dans tous les domaines ?

C'est même plus qu'on est à satiété, on est carrément gavé, saturé et de surcroît tout le temps insatisfait !



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Pourquoi ? Parce qu'on n'accepte pas d'être simplement HUMAIN !

Vous avez déjà vu une vague rester en l'air ? Non, elle finit toujours par retomber.

Vous avez observé la nature ?

Les arbres n'ont pas la même allure au fil des saisons et l'hiver les voit bien démunis.

La marée monte... et descend.

Le jour succède à la nuit.

Et nous on rêve d'avoir des supers pouvoirs : d'avoir un corps avec l'énergie du jour 24h/24, d'avoir le soleil qui brille jour et nuit dans nos têtes, d'être tout le temps au sommet...

Plutôt que de profiter du sommet quand il est là et d'accueillir le creux quand vient son tour.

Les journaux eux-mêmes nous matraquent de messages comme quoi on peut être plus heureux, plus beaux, plus minces et dépasser toutes les limites.

Alors, bien sûr, que nous disposons d'un potentiel bien plus grand que nous le croyons, évidemment que nous avons plein de forces insoupçonnées en nous...

Ce n'est pas moi qui vais dire le contraire avec un site intitulé « Tout Est Possible ».

Mais Tout Est Possible implique aussi d'être triste, en colère, fatigué, découragé.

Se sentir mieux, ne peut passer que par l'acceptation de nos « défauts », « nos échecs », « nos faiblesses ». Ce n'est pas en rejetant nos zones d'ombre que l'on va accéder à la lumière.

Vivre d'illusions...

Le perfection pas plus que la sécurité n'existent! Alors pas la peine de vous mentir et de gaspiller votre vie à courir après des chimères.

L'être humain a des forces et ... des faiblesses, des qualités et ... des défauts. Autant l'admettre et vous allez récupérer une énergie phénoménale. Promis !

Chaque choix, chaque tempérament, chaque stratégie de vie a ses avantages et ses inconvénients. On y échappe pas!

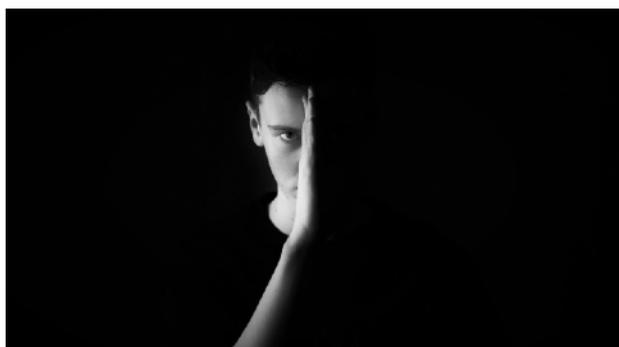
Quand on change quelque chose dans sa vie: on perd certains avantages au profit d'autres avantages et on perd certains inconvénients au profit d'autres inconvénients.

Par conséquent, il n'y a pas de mauvais choix, il n'y a que des apprentissages: certains se passent bien d'autres pas.

And so what?

Ces expériences sont là pour nous donner des indices pour la suite, pour nous aider à rectifier la trajectoire au fil de la vie. Pas la peine de vous traiter d'imbécile.

On peut tendre vers nos valeurs et nos idéaux mais sans en faire une fixation et sans se comparer constamment aux autres. L'autre a des atouts que vous n'avez pas et vous avez des atouts que lui n'a pas. Le débat est clos !



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Tout ou rien...

Si ce n'est pas parfait, on se trouve nul.

Si on n'arrive pas du premier coup, on se traite d'incapable.

Si on est énervé, on se traite de mauvaise personne (mauvais père, mauvaise mère, mauvais époux, mauvaise épouse...).

On est fier ou atrocement déçu.

On considère les choses en noir ou blanc et on perd la richesse que prodigue la palette de couleurs de la vie, avec toutes ses nuances.

Des pistes pour retrouver son humanité ...**Commencez par:**

- Être à l'écoute de vos besoins et les communiquer davantage.
- Être indulgent avec vous-même.
- Vous donner la permission que cela ne marche pas comme vous le souhaitez sans que cela enlève quoi que ce soit à votre propre valeur globale.
- Accepter ce que vous ne pouvez changer: parfois on ne peut pas modifier les événements, il est alors inutile de partir en croisade, perdre votre énergie et vous épuiser.
- Prendre le temps de savourer une petite pause ou un jour off, de ne pas être constamment en mode productivité.

-Vous laisser traverser par vos émotions: les émotions en soi ne sont pas dangereuses, elles sont juste un signal lumineux qu'un de vos besoins n'est pas satisfait. Ce n'est qu'à partir du moment où vous les ignorez, vous les comprimez qu'elles deviennent dangereuses et peuvent provoquer une déflagration. Mépriser ou combattre ce que vous ressentez est la meilleure façon de préparer en coulisse une bombe dévastatrice pour vous et/ou pour l'autre. En niant ce que vous ressentez, un court-circuit, un bug se produit dans votre organisme et tout se dérègle. Le pétage de plomb n'est pas loin.

Une émotion qu'on laisse nous traverser avec bienveillance et qu'on écoute, nous laissera vite tranquille.

C'est notre refus de ressentir qui la transforme en un phénomène diabolique.

L'émotivité est humaine!

Bien sûr le but n'est pas de la nourrir ou la ressasser à l'infini mais bien de la laisser tranquillement effectuer son passage à travers nous.

Si elle persiste, l'utilisation d'outils bien-être peut faciliter l'apaisement. Mais il ne faut pas confondre faciliter l'apaisement avec étouffer au plus vite ce qui se vit en nous !

Les petits pas:

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

-Plutôt que de dire: "Il faut que je perde 20 kilos pour m'aimer", dites plutôt: "Je m'aime déjà et pour mon bien-être, je vais perdre 1 ou 2 kilos par mois".

-Faites de votre mieux selon l'énergie du jour: si vous êtes à 30 % de jus, ne faites pas comme si vous en aviez 70, respectez votre rythme, demain est un autre jour.

Bannissez de votre vocabulaire:

-La mitraille de "il faut", "je dois", "je devrais", "j'aurai dû"...

On a tous failli un jour ...

Imaginez une boîte remplie de petits cartons sur lesquels sont inscrits toutes les qualités.

Imaginez une autre boîte remplie de petits cartons sur lesquels sont inscrits tous les défauts qui existent.

On vous demande de piocher dans chaque boîte 5 petits cartons (donc 5 qualités et 5 défauts).

Bien sûr vous répondrez que certains ne vous correspondent sans doute pas.

Et effectivement, ce n'est peut-être pas pour certains votre tendance générale.

Par contre, on a tous agit au moins une fois dans notre vie avec cette qualité ou ce défaut.

Prenons par exemple le mensonge ou la manipulation: même si vous les méprisez, vous n'avez jamais menti ou manipulé dans votre vie? Même pas une fois ;-)? Allez ;-)

Vous trouvez que vous manquez de confiance en vous?

Réfléchissez-bien : il y a bien au moins une fois dans votre vie, dans un certain domaine, dans certaines circonstances où vous avez agi avec confiance !

Tout est dans tout et nous avons déjà visité au moins une fois dans notre existence des atouts et des faiblesses. *Cela s'appelle être humain et c'est très bien comme ça.*

Sans compter qu'au delà de ça, chaque qualité peut être vue comme un défaut dans certains contextes et chaque défaut peut-être perçu comme une qualité dans d'autres circonstances. Vous me suivez toujours ?

Prenons le sentiment de mélancolie qui nous surprend parfois quand on arrête de s'agiter dans tous les sens. Certes, y rester plongé indéfiniment ne serait pas très confortable à vivre. Mais l'accueillir certains jours, certaines heures a aussi ses avantages: combien d'oeuvres artistiques sont ainsi nées d'un moment de mélancolie. Elle nous permet aussi parfois de réfléchir sur nous-mêmes, sur notre vie, de prendre de la hauteur dans une vie où l'on a toujours le nez dans le guidon.



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Changer l'autre...

Ben oui...

On veut se changer mais aussi changer l'autre ;-)
Seulement voilà, l'autre est aussi un être humain
avec ses propres aspects touchants... et ses
propres travers. Non seulement il est humain
mais différent.

Vous ne serez jamais parfait, et bien l'autre non
plus.

Est-ce que la personne dans son ensemble vous
plaît suffisamment?

Alors gardez le focus sur ce qu'elle vous apporte
de bon.

Rappelez-vous: tout ce sur quoi on porte son
attention grandit. Si vous portez votre attention
sur ce qui ne va pas, vous ne verrez plus que ça.
Et c'est valable vis-à-vis de votre propre
personne comme pour les membres de votre
entourage.

Personne n'y échappe.

Conclusion

Si l'envie de se dépasser et de faire mieux peut-
être un puissant moteur pour évoluer dans la vie,
il importe de ne pas tomber sous sa dictature.

“Tendre vers” permet de découvrir les
nombreuses richesses que nous recelons.

Pour avancer vers le meilleur de soi et évoluer, il
importe d'abord de s'aimer tel que l'on est “ici et
maintenant” sans réserves. Arrêtez de vous
condamner en longueur de journée, racontez-
vous une autre histoire à propos de vous-
même ;-).

“Être obsédé par” n'entraîne que doutes,
insatisfactions et peurs.

Nous sommes des être humains incarnés, vivants
et donc faillibles et cela nous donne du relief.

Le monde n'est pas seulement beau et magique,
il est aussi violent et tragique.

Le monde n'est pas seulement violent et tragique,
il est aussi beau et magique.

Accueillez pleinement votre humanité, elle fait de
vous une personne en mosaïque riche et unique.

Que la force de vivre vous accompagne !



Florence

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à
devenir la meilleure version de vous-même !*

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Florence Bierlaire

Psychothérapie

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne -
ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be

