Une vie pour devenir soi

Préface de Claudine Ambrosio-Seymour



Comment devenir soi, le leader de sa vie et collaborer à l'évolution positive des hommes

YVELINE GLAUDE-BRÉCY SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO | BE YOURSELF

Copyright © 2022 Yveline Glaude-Brécy

Tous droits réservés.

ISBN: 978-2-9583653-0-1

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective " et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, " toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite " (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »



À ma mère. À ce lien indestructible entre nous. À cette femme qui n'a jamais baissé les bras et nous a donné une leçon de courage, de ténacité et d'amour de la vie!

À ma Yoyo, un cœur rempli d'amour pour le bébé de deux mois, puis la petite fille que je fus et l'adulte que je suis devenue. Une femme exceptionnelle pour tant d'enfants!

À mes enfants qui sont aimés. Qu'ils trouvent toujours la sagesse d'ouvrir leur cœur et d'être libre à la fois.

À la mémoire de ma Tatie Yvette chérie et de mon frère José.

À ma grande famille de l'humanité.

« Nous ne pouvons éclairer le chemin d'une autre personne sans éclairer le nôtre par la même occasion. »

Ben Sweetland

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	17
PARTIE 1 - THÉORIE	
SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO BE YOURSELF	
Notre musique intérieure	22
Nous n'interprétons pas notre musique originelle	22
LA FORCE DE LA FAMILLE ET DU GROUPE	23
Douce famille	
Les avantages du groupe	24
Le poids de la famille	24
Les aspects délétères du groupe	
NOUS SOMMES JUGÉS ET ÉVALUÉS	30
La peur	30
La jalousie	
L'estime de soi	32
CHEMINEMENT	33
Ma venue au monde	
Je serai détective privée	
Je serai psychologue	
Je serai astrophysicienne	35
Nos sentiers escarpés et cahoteux	
LE BONHEUR FRAGILE	39
Bonheur, pourquoi m'échappes-tu?	

La confiance heureuse	41
CHAOS	
Je n'ai pas vu venir la catastrophe	44
Déménagement, nouvelle vie	44
JE DEVIENS COACH	
JE DEVIENS COACH	47
Une rencontre providentielle	
Un déluge de mots	48
Ruptures de communication et apprentissages	49
Formation au métier de coach professionnel et naissance de « Sois une voix pas un écho Be your	self »50
L'histoire de « Sois une voix pas un écho Be yourself »	51
MA VISION DU MONDE	53
Le côté spirituel	
Le côté scientifique	55
Probabilité : l'un de mes mots préférés	56
La maîtrise de nos instincts	
LA MORT DE KOBE BRYANT	59
L'envie	
Le mental	
LE CORONAVIRUS COVID-19	63
Le monde d'avant le Coronavirus COVID-19	
Le Coronavirus COVID-19 contraint l'humanité à se confiner	64
QUELLE EST MA PLACE DANS CE MONDE ?	
Ma juste contribution	68
Éveillons nos consciences	69
PARTIE 2 - MÉTHODE	71
LA MÉTHODE	
LA MÉTHODE	73

1.	Traquer vos peurs	74
2.	Premières substitutions pour commencer à dépasser vos craintes au quotidien	
3.	1	
4.	Savoir se tenir éloigné	
5.		75
6.	F	75
7.		76
8.		76
9.	La place au silence	40
10.	1	76
11.	1 1	77
12.	. Renouer avec vos émotions	
PART	TIE 3 - EXERCICES PRATIQUES	79
PRÉFA	ACE	81
LES LE	EÇONS DE LA VIE	83
INTRO	ODUCTION	87
СНАРІ	PITRE 1 – VOTRE VOIX	89
Vo	otre voix	90
Soy	yez vous-mêmes	100
N'a	'ayez pas honte de votre vie	104
СНАРІ	PITRE 2 – LE DOUTE	109
Le	e doute	110
La	a peur	114
L'é	échec	118
Les	es obstacles	123
Les	es circonstances	128

CHAPITRE 3 – L'IMAGINATION	133
L'imagination	
Le rêve	
Vous êtes le créateur	
Écoutez votre cœur	
Votre puissance	
La bonne attitude	
CHAPITRE 4 – L'ACTION	
L'action	160
Commencez par un pas	
Les habitudes	
Le temps	170
S'adapter	
CHAPITRE 5 – L'AMBIANCE	181
Choisir ses amis	
L'entourage	
L'estime de soi	
CHAPITRE 6 – LA GRATITUDE	199
Appréciez ce que vous avez	200
La gratitude	
La foi	207
CHAPITRE 7 – S'AMÉLIOER	211
S'améliorer	
Le changement	
La transformation	227
L'endurance	230
CHAPITRE 8 – LA VIE	235
Le passé	

La vie	
Ensemble	
La mort	250
CHAPITRE 9 – SUR LA TERRE	255
L'amour	
Notre travail	
REMERCIEMENTS	265
Adriana ARDELEAN	265
Claudine AMBROSIO-SEYMOUR	267
Pierre PERRIN	
Yveline GLAUDE-BRÉCY	271



Sois une voix pas un écho | Be yourself

Sois toi-même

Chaque vie s'apparente à un roman dans lequel le héros doit faire face aux difficultés pour trouver le bonheur. Mais il lui faut coûte que coûte vivre, aimer, rêver, combattre, déjouer les pièges, affronter les tempêtes, décider, prendre des virages, surmonter ses handicaps, se relever et s'aimer. Vous êtes le héros de votre roman. Vivez votre vie pleinement, ne vous contentez pas d'exister. Faites résonner votre voix et dansez à votre musique.

Le livre, « UNE VIE POUR DEVENIR SOI : comment devenir soi, le leader de sa vie et collaborer à l'évolution positive des hommes » se compose de trois parties. J'ai opté pour cette présentation afin de distinguer trois approches de mon concept.

La première partie est consacrée au fondement théorique, c'est-à-dire à l'ensemble des expériences qui m'ont conduite à prôner le retour à soi, à la libre expression de sa voix.

Le second volet expose les principes de la méthode que j'ai développée afin de cheminer vers notre ÊTRE, peu importe notre position actuelle.

La troisième section regroupe les exercices pratiques que j'ai créés et étayés de nombreuses citations, afin de vous permettre d'aller à la rencontre d'hommes et de femmes, de philosophes, et d'étudier ou d'approfondir leur doctrine ou système de pensées, si vous le souhaitez.

L'action se révélant primordiale selon moi pour concrétiser nos projets, j'ai écrit la dernière partie de mon ouvrage en premier et l'ai proposé à la lecture. C'est la raison pour laquelle la préface précède curieusement la pratique. Par la suite, j'ai compris qu'il s'avérait bénéfique de livrer davantage et avec plus de détails, mon propos personnel, afin d'apporter une plus-value au lecteur. Je trouve néanmoins que ce découpage laisse le loisir à chacun de démarrer par la section souhaitée, et éventuellement de passer immédiatement aux exercices pour amorcer des changements et voir poindre les premiers résultats.

Lorsque nous nous retournons sur notre passé, que nous contemplons nos portraits et revoyons le petit, jeune, innocent et inconscient des détours que l'éducation, les transmissions transgénérationnelles, les circonstances lui feraient prendre, nous éprouvons de la tristesse et de la mélancolie. Quoiqu'il en soit, quel que soit notre âge, le voyage de la vie réserve bien des surprises, agréables ou mauvaises, mais nous pouvons en accepter les aléas, nous transcender et aller de l'avant avec un éclairage nouveau : décider d'ÊTRE notre voix, non un écho.

Soyons nous-mêmes.

Paris, juillet 2020

Yveline Glaude-Brécy

PARTIE 1 - THÉORIE



L'important pour nous tous, c'est d'ÊTRE. En tout cas, pour moi, l'essentiel, le plus important, le défi du reste de ma vie, c'est d'ÊTRE. Peu de personnes, presque personne ne nous donne le choix, la permission d'ÊTRE, en nous voulant conformes à leurs projections, à leur volonté. Une société, des personnes avec beaucoup de masques.

SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO | BE YOURSELF







La vie heureuse, est celle qui est en accord avec sa propre nature.

Sénèque



Notre musique intérieure



l'en suis arrivée à la conclusion que pour vivre pleinement et de manière épanouie, nous devions exprimer notre propre voix, et non résonner comme un écho des projections familiales ou sociétales.

Chaque personne a ses propres particularités et les camoufler, les arracher est à mon sens un acte criminel ou suicidaire, car cette négation de notre être véritable nous prive de notre essence, de l'amour de soi, de l'harmonie et de l'atteinte maximale de notre potentiel.

Je crois que nous pouvons nous réaliser en mettant la clairvoyance de notre cœur au service de notre intellect. Notre âme embrasse des mystères qui dépassent notre entendement, et tenter de réduire au silence notre musique intérieure pour des vibrations qui ne sont pas les nôtres, produit de la cacophonie.

Nous n'interprétons pas notre musique originelle



Dès notre plus jeune âge et durant des années, les adultes nous éduquent, nous transmettent les codes de notre société pour notre survie et pour l'acquisition d'un savoir-vivre ensemble. Ils pourraient prodiguer cet apprentissage indispensable sous l'angle du respect de l'identité individuelle, et ériger la différence en richesse prodigieuse, non en menace.

Mais, en cherchant à nous niveler, à nous cadrer et même parfois à nous bâillonner, l'école, la famille et la collectivité, très souvent, plutôt que d'encourager notre créativité, notre discernement, veulent nous rendre conformes à leurs moules.

Notre liberté, nous devons la reconquérir au prix de douloureux combats tout au long de notre existence, et nous endossons le rôle du méchant, car nous avons osé revendiquer notre droit à ÊTRE et à jouer notre propre mélodie.







Si je diffère de toi, loin de te léser, je t'augmente.

Antoine de Saint-Exupéry



Douce famille



La famille dans sa configuration bienfaisante offre un cadre sécurisant, dans lequel ses membres et en particulier les petits peuvent évoluer sereinement. Le soin, l'attention et l'amour que les parents prodiguent à leurs enfants ont une valeur inestimable, de même que les privations et les sacrifices auxquels ils consentent pour leur éducation et leur avenir.

Selon moi, la majorité des parents fait de son mieux.

Les avantages du groupe



Face au péril, à la menace avérée, le groupe affiche une supériorité incontestable sur l'individu isolé. Grâce à la coopération structurée entre ses membres, il peut déployer des stratégies habiles pour mettre à terre l'adversaire et remporter la victoire. Le regroupement procède donc d'une tactique développée au cours de l'évolution humaine pour vaincre plus puissant que soi. L'individualisme ne prévaut que dans le cadre d'un environnement sécurisé où l'homme dispose des moyens de subsistance suffisants à sa survie.

Les personnes peuvent également se solidariser, collaborer étroitement, se liguer contre une injustice, faire preuve de compassion, d'altruisme, s'unir dans des causes pour améliorer les conditions de vie des autres.

Mais alors, à quel moment les choses dégénèrent-elles?

Le poids de la famille



À quelques exceptions près, les familles, avec leurs attentes fortes et stéréotypées, imposent un carcan conformiste aux enfants. Les parents tentent ainsi de gommer l'originalité, le désir d'innovation de leur progéniture et exigent qu'elle demeure dans le sillon tracé à son intention.

Pour des raisons parfois inhérentes à l'obsession de la préservation de leur statut social, des apparences, des parents balayent du revers de la main les idées novatrices, les réflexions, les envies de leur fils ou de leur fille.

Dans d'autres cas, sous prétexte de vouloir protéger son enfant, l'adulte, tétanisé par sa propre peur viscérale, essaye de tuer dans l'œuf un talent qui ne demande qu'à s'épanouir.

UNE VIE POUR DEVENIR SOI

Il n'est alors pas permis au jeune d'expérimenter, de découvrir par lui-même, et la menace de l'échec assuré est brandie par l'autorité savante parentale.

À travers ces rôles que les parents veulent imposer à leurs enfants transparaissent leurs propres masques, tous ceux dont ils se sont recouvert le visage pour se donner une autre apparence.

Lorsque la nature de l'enfant ne peut s'exprimer, que sa capacité de raisonnement est réfutée, qu'il est rabaissé pour se conformer à un moule, sa confiance en lui est entamée. Avec ses critiques incessantes, ses interdits, l'adulte, à coups de pioches va non seulement entailler son esprit entrepreneurial et créatif, mais va instaurer des sentiments diffus, mais pas moins réels de peur et de dévalorisation.

Quelle incroyable endurance psychologique doit déployer un jeune pour résister à une telle réduction au silence! Je crois que peu de personnes sont suffisamment solides, tenaces, voire rebelles, pour s'extraire de ces tentatives d'enfermement sans séquelles. Peu d'entre elles sont en mesure de poursuivre la voie qu'elles escomptaient, avec assurance et prêtes à relever les défis liés à tout parcours. Toute l'énergie dépensée à combattre pour survivre et préserver un peu de leur rêve deviendra celle qui leur manquera lorsque la pression retombera, et que le doute se sera ancré dans l'inconscient. La reconquête de soi s'avèrera alors difficile et empreinte de souffrances.

Par ailleurs, les traits de caractère de chaque membre du foyer auront participé à la dureté du conflit interne et contribué à donner à chaque situation familiale vécue, une coloration particulière : personnalité dominatrice, autoritaire, explosive, colérique, rancunière, introvertie, indépendante, etc.

Néanmoins, malgré les traumatismes, je crois que le libre arbitre et la résilience résident dans le deuil des blessures éducationnelles. Tout d'abord, je suis convaincue que pratiquement tous les parents font de leur mieux, avec leurs croyances, douleurs personnelles et souffrances liées à leur propre enfance. Ensuite, selon moi, chaque jeune doit décider, à un moment donné de son existence, de transcender ses plaies et rancœurs afin de reconquérir sa liberté.

« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous. »

Jean-Paul Sartre

Mais attention, se réapproprier son pouvoir d'ÊTRE ne se borne pas à accorder son pardon et à se déclarer désormais indépendant de son passé. Non, cela s'avère bien plus complexe, car nous sommes ligotés, retenus par des fils invisibles, ceux du poids générationnel.

L'éducation parentale directe, le modèle que nous avons eu sous les yeux, même si nous croyons nous en détacher en grandissant, nous rattrape tôt ou tard. Pareille à une peur tapie dans les bosquets, elle nous guette, et au moindre relâchement, faux pas, surgit de notre inconscient et nous conduit à répéter les schémas antérieurs qui constituent nos références. Ainsi, en est-il de génération en génération. Les transmissions, secrets de famille, non-dits, blessures de nos ancêtres ont une incidence sur nos vies. Nous demeurons connectés et nous pouvons nous retrouver bloqués en raison de ce passé qui étend ses ramifications dans nos existences.



Seul un travail de prise de conscience de ces phénomènes complexes peut nous libérer de l'emprise, de la répétition dramatique d'un système familial et ainsi permettre de briser la chaîne transgénérationnelle des événements tragiques. Il peut s'avérer nécessaire de solliciter l'aide d'un psychothérapeute expert en psychogénéalogie¹. Je vous invite vivement à lire l'excellent livre : « Aïe mes aïeux ! » d'Anne Ancelin Schützenberger²

En ce qui me concerne, réfléchir aux liens familiaux m'a permis de comprendre a posteriori certains de mes choix et sans doute même de mes erreurs.

Les aspects délétères du groupe



Le besoin d'intégration sociale de l'homme se révèle profond, puisqu'issu de l'instinct primitif de se regrouper et d'imiter, voire d'adopter les comportements des autres individus.

Nous sommes associés à diverses communautés de personnes, et certaines de ces affiliations le sont par essence, comme le rattachement à la famille, à l'ethnie, à la nation. D'autres appartenances émanent de la catégorisation, telle que la classification socioprofessionnelle, l'entreprise d'activité, la tranche d'âge et quelques-unes résultent de nos décisions d'adhésion : associations, clubs, amis, partis politiques, etc.

Cette intégration sociale contribue à notre sentiment de bien-être et à notre équilibre psychologique, même si nous tirons profit également de périodes de solitude. Ainsi, nous nous sentons reconnus, acceptés et partageons nos appétences, nos idées, nos convictions avec différentes personnes.

Mais, en réalité, cela ne va pas toujours de soi. En effet, j'ai pu observer les tensions générées par les interactions humaines, et ce, notamment dans le cadre du travail. Les membres de la communauté professionnelle se sont rarement choisis et ne partagent donc pas nécessairement les mêmes valeurs. Les rancœurs, les médisances, les jeux de pouvoir, les tentatives de dénigrement, les jalousies existent malheureusement, et les victimes de ces comportements hostiles éprouvent parfois durement les règles du groupe.

Quant à la velléité d'indépendance, au refus du mimétisme grégaire d'une personne, ils sont généralement perçus comme un outrage à la norme établie et déclenchent le courroux des individus de la collectivité.

Le problème réside donc dans le fait que très souvent les gens confondent collaboration, solidarité, relations sociales avec soumission, allégeance, perte de liberté et d'identité. Sous la pression, la peur d'être rejetés, exclus, certains

¹ La psychogénéalogie est une pratique clinique développée dans les années 1970 par Anne Ancelin Schützenberger selon laquelle les événements, les traumatismes, les secrets et les conflits vécus par les ascendants d'un individu conditionnent ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables. Elle s'est fondée sur ses propres observations et aussi sur des concepts issus de la psychanalyse, de la psychologie, de la psychothérapie et de la systémique. Extrait de Wikipédia

Anne Ancelin Schützenberger, née le 29 mars 1919 à Moscou, et morte le 23 mars 2018 à Paris est une psychologue, psychothérapeute et universitaire française. Elle a été professeure émérite à l'université Nice-Sophia-Antipolis.

Elle est connue pour ses recherches sur la psychogénéalogie, et notamment pour son ouvrage Aie, mes aïeux! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme - Extrait de Wikipédia

UNE VIE POUR DEVENIR SOI

vont revêtir un masque et supporter des situations auxquelles ils n'adhèrent pas. Or, ce qui devrait rallier les membres, c'est la cause commune défendue tout en respectant l'individualité et le libre arbitre de chacun, non l'atteinte identitaire.

Et que dire des grands groupes industriels qui pèsent de tout leur pouvoir financier sur les décisions des hommes politiques, au nom du profit et au mépris de la santé des individus ?

Les lobbies économiques détruisent la planète par la déforestation, rendent infertiles les sols agricoles par des monocultures intensives, appauvrissent des populations et nous vendent des produits nocifs pour notre santé! Ainsi, ces multinationales acoquinées avec des agences de marketing ont pris le contrôle de nos corps, de nos cerveaux, se sont approprié notre terre et nous font avaler des couleuvres colorées pour nous endormir.

Je considère que nous pouvons être des acteurs du changement en refusant fermement de nous laisser empoisonner. En conscience, je rejette cette maltraitance au nom de la convoitise et de l'appétit dévorant d'argent. L'équilibre, le bien-être, la santé, l'amour, la créativité, l'équité avant tout!

NOUS SOMMES JUGÉS ET ÉVALUÉS 🍑





Fais ce que tu crois juste selon ton cœur, car on te critiquera de toute façon.

Eleanor Roosevelt



Le jugement

En permanence, les individus portent des jugements de valeur sur les intentions, les choix, les actions des autres, voire sur leur apparence. Ils évaluent, comparent, mesurent, apprécient, qualifient ou éliminent, allant parfois même jusqu'à discréditer, et ce, exclusivement à l'aune de leurs uniques critères.

Ils conçoivent péniblement l'existence d'une riche palette de couleurs, composée de la diversité et de la complexité des perceptions, et prétendent avec condescendance, connaître la teinte du monde.

Nous avons le choix soit de nous épuiser à tenter vainement de trouver grâce à leurs yeux, soit de nous passer de leur jugement et d'ÊTRE notre propre voix, non leurs échos.

La peur



Selon moi, la peur est la pire des émotions. Je la ressens violente, sournoise bien des fois, diffuse. Bien que salvatrice dans certaines situations, elle s'infiltre, s'insinue dans notre inconscient, dans notre esprit et se révèle souvent irraisonnée, trompeuse, glaçante et même maladive.

Je ne l'aime pas!

Elle est dangereuse, et plus encore lorsque nous ne la regardons pas en face.

Peur de déplaire, de décevoir, de manquer d'amour, de l'abandon, de la solitude, de la perte, du ridicule, du changement, du risque, de l'inconnu, de l'échec, des conséquences, de l'avenir, de la différence, de l'étranger, de l'autre, des gens, du regard des autres, du qu'en-dira-t-on, du scandale, de l'engagement, de vivre sa vie, de la mort!

Pour vaincre la peur, il faut demeurer debout et consentir à l'éprouver. Ne pas la nier, mais la débusquer et l'affronter, car si nous fuyons, elle se renforce, se gonfle railleuse et cynique. Tapie dans l'ombre, assurée de la victoire, elle surgit telle une gigantesque pieuvre tentaculaire et nous étouffe.

Malgré notre respiration oppressée, notre pensée embrouillée, le travail à réaliser, consiste à remonter aux sources de notre peur, ou tout du moins, dans un premier temps, à la disséquer afin de déconstruire mentalement l'enchevêtrement complexe de ses lianes.

Mais il faut être avertis, car son arme redoutable est de nous convaincre que nous ne sommes pas suffisamment forts, et que nous ne disposons pas des ressources nécessaires pour affronter les situations qu'elle nous présente si périlleuses. Ainsi, elle tente de nous atteindre dans notre estime, de nous faire céder, et les personnes manipulatrices usent de son venin pour nous paralyser et nous maintenir dans leur giron.

UNE VIE POUR DEVENIR SOI

Oui, la peur nous assaille, mais nous devons livrer bataille, prendre des décisions courageuses malgré l'inconfort ressenti, lorsqu'il s'agit de défendre ce qui revêt de l'importance pour nous, ce qui nous fait entrer en vibration synchrone avec notre ÊTRE. Nous n'avons pas à suspendre notre résolution à l'approbation d'autrui.

C'est au prix de ces efforts que nous verrons la peur se vider de sa substance, se liquéfier et que nous la vaincrons.

La jalousie



La peur et le doute convolent en justes noces et engendrent la jalousie.

La jalousie, tout comme sa mère la peur ne doit pas être niée lorsque nous l'éprouvons, mais au contraire admise afin de remonter aux racines profondes de sa manifestation.

Je crois cependant que nous ne l'expérimentons pas tous avec la même intensité, certains subissent la brûlure vive d'un fer rouge incandescent, tandis que d'autres ressentent très rarement ce sentiment. Toutefois, que la jalousie survienne peu ou très souvent, la comprendre offre le moyen de la dépasser. Dans tous les cas, elle dénote un état de vulnérabilité traduisant diverses appréhensions incontrôlées : la hantise obsédante de perdre quelque chose ou quelqu'un qu'autrui pourrait nous voler et que nous croyons posséder, la peur de l'abandon, ou encore le transfert de nos frustrations sur une autre personne.

Il s'avère crucial d'en rechercher la cause en nous. Trouver cette fragilité, ce moi de l'enfance vraisemblablement, qui demeure persuadé de ne pouvoir EXISTER sans l'autre, qui comporte tant de choses à guérir, ce moi qui doute de lui, et a été victime d'une défaillance de construction.

Personnellement, je n'ai jamais éprouvé la jalousie de manière cuisante, refusant sans doute de me sentir ligotée par un quelconque être humain. Toutefois, elle s'est infiltrée récemment en moi, lorsque son père, le doute, lui a ouvert la porte. Stupéfaite, interloquée, j'ai pensé: « Mais, tu es jalouse! »

Et bien que cette sensation m'ait été très inconfortable, j'ai été paradoxalement heureuse de la ressentir. Ainsi, je pouvais enfin comprendre ceux qui l'enduraient à mon égard ou envers d'autres. Plus précisément, il était question du doute face à l'échec, en présence du refus. Ce moment où l'on se demande : « Mais pourquoi cela a-t-il fonctionné pour lui et pas pour moi ? »

Mon refus catégorique d'être l'esclave, la proie de pensées et comportements obsessionnels et destructeurs, m'a conduite à rechercher les clés pour pénétrer plus avant dans l'intimité de ce ressenti, et à découvrir ses tenants et aboutissants.

Je demeure convaincue que nous possédons le libre arbitre pour transcender les limites de nos instincts, et transformer leurs énergies nocives émises.

Concrètement, j'ai compris que je devais remplacer mes agissements induits par le duo père-fille, doute-jalousie,





par des conduites réparatrices, constructives et concentrer mon attention sur mon travail, mes efforts pour progresser dans mon entreprise, et utiliser des supports motivationnels pour avancer sereinement.

La confiance en soi, l'estime de soi, l'amour de soi, le retour à soi.

L'estime de soi



Beaucoup d'entre nous parviennent à l'adolescence et à l'âge adulte avec une opinion quelque peu entachée et réduite de leur valeur et de leur capacité.

Lors de mes diverses formations, j'ai appris que l'estime de soi résultait de deux composantes étroitement liées : la note attribuée par nos parents principalement, puis par l'entourage et celle que nous nous octroyons. Je crois également qu'elle dépend de la capacité de résistance de chaque jeune, face à la critique, au jugement, à la brimade.

Je suis d'avis que les principes de respect de la différence, de la solidarité, de la bienveillance, transmis par l'éducation, et pratiqués par les ainés, nous apporteraient plus de richesse humaine et nous procureraient plus de sérénité et de bonheur.

Travailler à la reconquête de notre estime personnelle, réapprendre à nous considérer avec bonté et amour est nécessaire à notre reconstruction, et à l'expression de notre ÊTRE véritable.





PARTIE 2 - MÉTHODE



La méthode « Sois une voix pas un écho | Be yourself » se veut globale, c'est-à-dire prenant en compte l'individu dans tous ses aspects pour le reconnecter à lui-même, et lui permettre d'interpréter sa mélodie propre. Elle a vocation à l'aider à ÊTRE, à retrouver cette part de liberté qui lui a été substituée, et à concrétiser ce à quoi il aspire intimement.





Personne ne peut revenir en arrière, mais tout le monde peut aller de l'avant. Et demain, quand le soleil se lèvera, tout ce que vous avez à dire à vous-même est : je vais penser à ce jour comme le premier jour de ma vie.

Paulo Coelho



La méthode «Sois une voix pas un écho | Be yourself» se décompose en plusieurs étapes. En voici quelques-unes exposées brièvement:

1. Traquer vos peurs



Prendre conscience des peurs et de leurs origines représente un premier palier à franchir dans le cheminement personnel. La méthode «Sois une voix pas un écho | Be yourself» met l'accent sur l'identification de ce qui vous effraie.

2. Premières substitutions pour commencer à dépasser vos craintes au quotidien



Les premiers exercices de substitution ont pour objectif de remplacer les troubles anxieux et comportements obsessionnels par des conduites libératrices, au quotidien.

3. La dépendance à l'amour



La dépendance affective enferme l'individu et ne lui permet pas d'exister pleinement. Elle empêche d'être à soi. Le programme « Sois une voix pas un écho | Be yourself » travaille sur cette emprise.

4. Savoir se tenir éloigné



Lorsqu'on entreprend d'ÊTRE soi-même, il convient parfois de prendre ses distances d'avec certaines personnes, afin de se donner l'espace nécessaire pour accéder sereinement à son intériorité, et pour ne plus subir leurs assauts répétés.

5. Pardonner, se libérer, rester vigilant et arrêter de vouloir tout juger à son tour



Ressentir constamment de la colère consomme beaucoup d'énergie. En vouloir indéfiniment à l'autre vous ronge de l'intérieur et vous enchaîne à lui. Pardonner est un acte libérateur pour aller de l'avant, et pour vous consacrer au travail de réappropriation de votre individualité.

6. Savoir porter son attention sur l'essentiel



Il est essentiel de définir ses priorités, d'identifier ses aspirations profondes afin de répondre à ses attentes personnelles. La méthode «Sois une voix pas un écho | Be yourself» propose des techniques pour demeurer fortement concentré sur ses objectifs et parvenir à l'épanouissement.



7. Soyez le leader de votre vie



Est-ce une preuve de bon sens que de céder les rênes de votre vie à d'autres? De mon point de vue, le risque de vous la faire voler est élevé. Vous pouvez choisir d'ÊTRE votre propre leader.

8. Développer son discernement



Pour aiguiser sa réflexion, il est nécessaire de s'astreindre à rechercher l'information et de ne pas se contenter de celle qui est diffusée ou d'adopter simplement les croyances du plus grand nombre. Apprendre, observer, analyser, synthétiser, autant d'habilités essentielles à développer pour acquérir un discernement juste.

9. La place au silence



Le silence est un allié incontournable pour accéder à votre essence. Comment pourriez-vous entendre votre voix profonde dans un monde en effervescence perpétuelle? Le silence vous révèle à vous-mêmes. Il faut être attentif à vous ménager des moments de solitude dans la journée, pour vous éloigner du brouhaha extérieur et calmer également le tumulte intérieur.

10. La vérité qui se confirme par les lois de la nature





La quête de soi se conjugue avec la soif de vérité absolue et universelle. Si les capacités de l'homme sont limitées pour appréhender cette dernière dans son entièreté, l'observation des lois de la nature à la fois dans leur simplicité et leur complexité, fournit un guide éclairé pour nous permettre de la saisir. La méthode « Sois une voix pas un écho | Be yourself » travaille en symbiose avec la nature.

11. Ne pas avoir peur mentalement de la douleur



La notion d'effort, de discipline, de lutte contre soi-même et par conséquent d'acceptation de la souffrance disparait de plus en plus avec nos sociétés de l'immédiateté. La méthode « Sois une voix pas un écho | Be yourself » invite à livrer le combat, étape par étape, et à se familiariser avec la douleur, pour la dépasser, se renforcer, et atteindre nos objectifs.

12. Renouer avec vos émotions



Se reconnecter à soi-même, ressentir de la joie, du bonheur, de l'exaltation. Accepter vos émotions, de la plus triste à la plus joyeuse, de la plus inavouable à la plus louable. Vous aimer tel que vous êtes.

« Écoute ton cœur. Il connaît toute chose parce qu'il vient de l'Âme du Monde et qu'un jour, il y retournera. »

Paulo Coelho

PARTIE 3 - EXERCICES PRATIQUES



La théorie permet à l'auteur d'exposer ses idées et de développer son concept, mais pour encourager le lecteur à la mise en pratique, rien de tel qu'une série d'exercices. Ceux que j'ai créés à votre attention ont vocation à vous accompagner dans votre réflexion et votre transformation personnelles.



J'ai connu Yveline Glaude-Brécy lors d'un atelier sur le développement personnel qu'elle animait à Paris.

De nos jours, on parle de plus en plus de « développement personnel », une expression que l'on met à toutes les sauces et qui est devenue une sorte de fourre-tout dans lequel on range indistinctement des recettes en sept points pour devenir séduisant et heureux en une semaine, et des écrits qui visent à éclairer notre lanterne pour nous permettre de devenir de meilleurs êtres humains — écrits fondés sur des méthodes ancrées non pas dans la fantaisie du moment, mais dans des traditions de sagesse qui ont été pratiquées pendant des millénaires par des personnes qui y consacraient une bonne partie de leur existence.

Quand on parle aujourd'hui de développement personnel, il s'agit trop souvent de suggérer des changements cosmétiques qui visent davantage à pomponner notre narcissisme qu'à éradiquer nos défauts et à dissiper les brumes de notre confusion mentale.

La transformation de soi-même, telle que l'ont conçue les sagesses du monde, qu'elles soient d'origines religieuses, spirituelles, ou humanistes, n'a pas pour but de flatter l'ego ou de lui apprendre à mieux réaliser ses caprices, mais de nous aider à devenir graduellement un meilleur être humain à la sueur de notre front.

Cette affirmation peut paraître pompeuse, mais en vérité le but de la transformation personnelle est bien d'éradiquer l'animosité, l'attachement obsessionnel, le manque de discernement, l'arrogance, la jalousie et autres toxines mentales qui perturbent notre existence et celle des autres. Ce n'est pas une mince affaire.

Ce n'est donc ni une entreprise à court terme, ni une approche égocentrée, ni une dérobade qui nous apprennent à apprécier nos défauts pour nous épargner l'effort d'y remédier. Plus que tout, il faut se demander quel sera le bénéficiaire de ce « développement personnel ». S'il s'agit uniquement de soi-même, c'est une totale perte de temps. La transformation de soi n'a de sens que si elle nous permet, par voie de conséquence, de mieux nous mettre au service des autres. Développement personnel sans bonté, n'est que la construction de la tour d'ivoire de l'égocentrisme. Méditation sans bienveillance revient à passer quelques moments tranquilles dans la bulle de l'ego.

La transformation personnelle doit nous permettre de passer de la confusion à la connaissance, de l'asservissement à la liberté intérieure. Son but est l'accomplissement du bien d'autrui. Un enseignement bouddhiste ne dit-il pas : « ce qui n'est pas fait pour le bien d'autrui ne mérite pas d'être entrepris » ?

Prenons donc « Sois une voix pas un écho | Be yourself » pour ce qu'il est. Un outil qui nous permet de ventiler, de « nettoyer » ce qui se passe en nous, de voir plus clair, de nous remettre en paix avec nous-mêmes afin de nous permettre d'être plus en paix, avec les autres. Il nous aide aussi à nous aligner sur ce qui a du sens pour nous, sur ce que l'on a envie de manifester dans notre vie, sur notre créativité la plus vibrante.

L'histoire personnelle d'Yveline en est l'illustration et cet ouvrage bien plus qu'un témoignage est un manuel, un guide « d'exploration sur notre propre voix », dit-elle.

Elle concède que : «Il m'a fallu éprouver la souffrance, de brûlants revers pour qu'enfin, je conquière véritablement ma liberté sans peur et décide d'exprimer ma voix ». Divisé en de nombreux chapitres eux-mêmes parsemés d'exercices, diffère en sa clarté et en ses nombreuses illustrations des pléthores de manuels qui chaque mois sont édités sur le développement personnel.

Nul n'est obligé de lire à la suite les différents chapitres. Le lecteur peut à tout moment choisir en fonction de son avancement celui qui lui convient.

Les expressions «soi-même», «être soi-même», «exister», «unicité», «différence» abondent. Comment survivre à toutes les tentatives de conformisme, de normalité de la globalisation existantes?

S'y atteler, c'est en cela que Yveline Glaude-Brécy nous aide. Être soi devient une nécessité, la connaissance de l'autre demeure capitale et trouver un équilibre dans cette universalité valorise notre passage sur terre.

À la lecture de « Sois une voix pas un écho | Be yourself », nous avons l'impression que les mots, les citations de ses maîtres, les illustrations de fleurs et des colibris tintinnabulent dans nos oreilles, et nos pensées s'allègent, s'envolent et viennent se poser afin d'approfondir nos réflexions.

Yveline Glaude-Brécy est notre fée clochette qui nous éloigne des échos assourdissants, sombres et creux comme le feraient les échos à la montagne.

Claudine Ambrosio-Seymour



Ma mère, Madame Jeanne GLAUDE, a écrit ce texte, à l'aube de ses 87 printemps.

La Vie m'a appris:

Que rien n'est donné en garantie

Ni la richesse ni la santé

Ni la jeunesse ni la beauté

Ni la flamme du cœur ni celle de l'amitié

La Vie m'a appris:

Que tout comme l'échiquier qui compte moins de fous que de pions

Le monde dénombre moins d'anges que de démons

Et que le passé, comme les mots médisants

Rattrapent leur proprio à la nage au-delà des ans

La Vie m'a appris:

Que les riches plus que les pauvres souffrent de faim

Que les larmes sont l'eau bénie qui nettoie les âmes

Et que si l'on veut réussir, on y arrive même à la rame

La Vie m'a appris:

Que tout comme un livre qui peut se fermer à toute page

La Mort peut cueillir sans s'inquiéter de l'âge

Et que la vigueur que l'on possède à la fleur de l'âge

Ne peut rester indemne sur le passage des ans

La Vie m'a appris :

Que celui qui a souffert pour arracher sa liberté

N'est point prêt pour en concéder un bien

Et que celui qui a divulgué à un ami son secret

N'est pas en droit de lui en vouloir pour l'avoir soufflé à quelqu'un

La Vie m'a appris:

Que juger une personne sur le physique et le paraître

C'est comme regarder à travers les rideaux d'une fenêtre

Et que la main qui a pétri le pain pour un ennemi

Peut à tout moment être mordue en guise de Merci

La Vie m'a appris :

Que tout mensonge, même le plus calfeutré
Finit toujours par être découvert
Qu'il sert à maquiller une vérité
Ou à éviter une douleur

La Vie m'a appris:

Qu'il faut marcher en regardant devant soi

Pour savoir où mettre les pieds

Aux fins de ne pas tomber très bas

À ne plus pouvoir se relever

La Vie m'a appris :

Que derrière chaque œuvre écrite ou bâtie

Il y a un Grand Rêveur qui a cru en lui

Et que faire confiance aveugle en quelqu'un

C'est comme se trahir soi-même le lendemain.

https://jevaisauboutdemesreves.com/



« Il faut donc décider où nous allons, et par où ; mais non sans l'assistance d'un guide expérimenté, qui ait déjà exploré les chemins que nous devons parcourir ; car les enjeux ne sont pas les mêmes que dans les voyages ordinaires. Dans ces derniers il y a quelque sentier tracé, et les habitants auxquels on s'adresse ne nous laissent pas nous égarer ; mais ici le chemin le plus battu, le plus fréquenté, est celui qui trompe le plus. Il faut donc nous attacher, avant tout, à ne pas suivre, comme des moutons, le troupeau qui nous précède, en passant, non par où il faut aller, mais par où vont les autres. Rien ne nous entraîne dans de plus grands maux que de nous régler sur l'opinion en croyant que le mieux est ce que la foule applaudit, et ce dont il y a beaucoup d'exemples : c'est vivre, non suivant la raison, mais par imitation. Il n'en résulte que bousculade sans nom de gens qui tombent les uns sur les autres. »

Extrait du livre La Vie Heureuse de Sénèque

Bien que les défis et les épreuves de la vie soient incontournables et sources d'apprentissage, la quête d'une existence la plus heureuse possible est notre ambition. Or, seule l'intelligibilité des vérités universelles peut faciliter notre parcours terrestre et donner du sens à notre vie.

Ne pas harmoniser nos actions avec les lois de l'intelligence cosmique nous expose à plus d'errances et de souffrances, car l'homme n'est pas à l'origine de la création, il en fait partie.

Mais comment appréhender les véritables lois du cosmos?

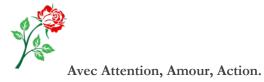
La nature est un splendide livre ouvert. Tout y est inscrit. Il nous suffit de l'observer et de chercher à étendre notre compréhension des principes absolus, au-delà des limitations de nos sens physiques, du visible à l'invisible.

Toute créature vivante aspire à s'épanouir. Il en est de même pour l'homme qui désire se réaliser. Développer sa vie intérieure, aiguiser son jugement, choisir de cultiver des vertus telles que la patience, le courage, la persistance renforcent pour les apprentissages de l'école de la vie.

« Sois une voix pas un écho | Be yourself » est un concept et un livre qui vous invitent à nourrir votre réflexion en vous appuyant sur l'observation des lois naturelles, afin de prendre pleinement possession de votre place et ainsi exprimer VOTRE VOIX.

À chaque thème abordé, succède une série d'exercices, avec l'éclairage particulier que TOUT est lié : les mêmes principes s'appliquent au monde physique, psychique et spirituel.

« Sois une voix pas un écho | Be yourself » a vocation à vous permettre d'exprimer votre individualité tout en collaborant à l'évolution de l'humanité, à vous redonner accès à vos propres ressources créatives et à votre puissance.



Yveline de « Sois une voix pas un écho | Be yourself »

CHAPITRE 1 − VOTRE VOIX 🦥



Votre voix *
Soyez vous-même *
N'ayez pas honte de votre vie *



YVELINE GLAUDE-BRÉCY - SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO | BE YOURSELF



Votre voix



« Rien n'est plus important que d'avoir un haut idéal. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

« Aucune personne n'est libre jusqu'à ce qu'elle apprenne à penser par elle-même et à avoir le courage d'agir de son propre chef. »

Napoleon Hill

«L'école est nécessaire, oui, mais le véritable apprentissage commence quand, sans peur, vous prenez le chemin de la connaissance de soi. »

Lisa Haynes

Vous êtes un être humain unique, et vous évoluez au sein d'un groupe et collaborez au développement de l'humanité.



« Contrôlez votre destinée ou quelqu'un d'autre le fera à votre place. »

Jack Welch

Vous avez besoin d'entreprendre le voyage au cœur de votre individualité pour vous découvrir, identifier vos aspirations profondes, vos talents, et pour mieux vous connaître.

Pour que les conditions de votre quête soient propices à la découverte, vous devez vous tenir éloigné des échos extérieurs et vous accorder des périodes de silence, de méditation. Ainsi votre voix, vos questionnements, votre mélodie, et vos croyances émergeront.



« Plus un être est évolué, plus il a besoin de silence. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Vous pouvez effectuer un retour sur vos jeunes années, investir vos désirs d'alors, et vous demander si vous avez été fidèle à vos rêves et promesses. Vous vous rendrez compte sans doute que des pensées critiques et négatives vous ont limité et ont nui à votre développement.



« Nous sommes nos choix. »

Jean-Paul Sartre

Ce cheminement intérieur éveillera peut-être en vous le désir de comprendre le monde dans lequel vous évoluez, les lois qui le régissent, ainsi que les vérités universelles et cosmiques.

Si peu de personnes sont véritablement vivantes! Elles ne voient pas avec leurs propres yeux, mais uniquement à travers les filtres des croyances plus ou moins erronées auxquelles elles adhèrent, sans véritable sens critique, sans approfondissement réel et confrontation avec les lois de la nature.

Quitte à penser à contre-courant, être vous-même vous procurera un sentiment d'honnêteté et d'apaisement.

Sois une voix pas un écho | Be yourself

YVELINE GLAUDE-BRÉCY - SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO | BE YOURSELF



Vous devez vous tenir éloigné des échos extérieurs et vous accorder des périodes de silence, de méditation. Ainsi votre voix, vos questionnements, votre mélodie, et vos croyances émergeront.

« Il y a des moments où il faut choisir de vivre sa vie pleinement ou traîner l'existence creuse et fausse que le monde nous impose. »

Oscar Wilde



Cette différence, cette manière d'être bien à moi, de réfléchir, j'en ai eu conscience très tôt. Enfant pensive, adolescente passionnée par la physique, l'astronomie, mais également par la psychologie, ma vie spirituelle était déjà bien développée. Les réponses à mes questions, je les trouvais déjà à l'intérieur de moi, dans le silence, la méditation ou la contemplation du ciel azur, allongée sur mon lit en Guadeloupe.

Mon goût de la réflexion, je le partageais avec mon amie Valérie, lors de très longues discussions. Ma soif d'apprendre, mais surtout de comprendre était insatiable! Je formulais intérieurement l'espoir d'être entourée plus tard dans ma vie d'adulte de personnes qui me comprendraient et auraient ce même appétit! Mais dans nos sphères, nous ne trouvons pas forcément les terreaux propices à l'émergence ou à l'expression de qui nous sommes vraiment, voire, pour être aimés, nous choisissons de niveler notre originalité... et c'est ce que j'ai fait.

Je me suis tu parfois... j'ai gardé le silence en déplorant le manque de propositions dans les échanges... J'ai dissimulé mon individualité au lieu de l'affirmer, me suis camouflée, et ne trouvant pas de résonance dans l'autre, j'ai tenté d'aplanir les différences, pour éventuellement me conformer au moule. Mais mon mal-être grandissait et bon



nombre de mes souffrances provenaient du fait que je n'étais pas à ma place, pas moi-même. Il m'a fallu éprouver la souffrance, de brûlants revers pour qu'enfin, je conquière véritablement ma liberté sans peur et décide d'exprimer ma voix.

« J'étais au milieu de la forêt, il y avait deux chemins devant moi, j'ai pris celui qui était le moins emprunté, et là, ma vie a commencé. »

Robert Givre





Ce livre est le vôtre. Les exercices proposés à la fin de chaque chapitre ont vocation à guider votre réflexion, à vous accompagner dans l'exploration de votre propre voix, et à enrichir votre vision des lois universelles.



1. Avez-vous choisi la direction de votre vie en tenant compte de votre individualité, de votre voix, de votre sensibilité ou avez-vous été influencé par les circonstances, la vision de quelqu'un d'autre, l'éducation que vous avez reçue? Actuellement, comment prenez-vous vos décisions?
2. Quels sont vos rêves? À quoi aspire votre âme? Que voulez-vous accomplir durant votre vie? Les décisions que vous avez prises sont-elles en accord avec vos désirs, vos valeurs profondes?
3. Exercez-vous une activité professionnelle basée sur vos talents, vos dons naturels, vos passions? Quel est votre métier?
4. Quelles sont vos qualités? Ce qui m'importe dans cet exercice, c'est votre opinion, pas celle d'un autre juste votre VOIX. Je vous fournis une liste de qualités. Je ne m'intéresse surtout pas à vos «défauts» qui ne sont qu'une autre facette de votre personnalité. Choisissez toutes les qualités que vous vous reconnaissez, puis priorisez cinq d'entre elles. Elles sont en lien avec vos talents et constituent vos forces. Prenez appui sur elles.

Liste de vos qualités (extraite du site : http://www.lemotdejay.fr) :

A l'écoute 🗎	Artistique 🗎	Calme 🗎
Abordable 🔾	Assertif A	Capable 🔾
Accessible *	Assidu 🕹	Captivant
Accompli	Astucieux	Chaleureux 🕹
Accueillant	Attachant 🖣	Chanceux +
Actif	Attentif +	Charismatique +
Admirable *	Attentionné	Charitable 🗎
Adorable	Attractif	Charmant 🗎
Adroit	Audacieux 🔻	Charmeur 🗎
Affable *	Authentique +	Chouette 🗎
Affectueux	Autonome *	Civil 🗎
Affirmatif *	Autoritaire *	Clément 🖣
Agréable 🖣	Avenant	Cohérent 🖣
Aidant 🔻	Aventureux	Collaborateur 🗎
Aimable 🔪	Bavard 🔻	Combatif +
Aimant *	Beau	Comique 🔪
Ambitieux *	Bienfaisant 4	Communicatif +
Amical 🔻	Bienveillant 🔻	Compatissant 4
Amusant 🖣	Bon -	Compétent 🗎
Animé 🛧	Brave 🔻	Compétitif 🗎
Apaisant 🖣	Brillant *	Complaisant 🖣
Appliqué 🗦	Bûcheur 🤻	Complice +
Ardent	Câlin 🖣	Compréhensif 🖣

Concentré 🖥	Déterminé ী	Éloquent 🕂
Concerné 🕂	Dévoué 🕂	Émouvant 🕹
Conciliant *	Digne 🖣	Empathique 🕹
Confiant *	Digne de confiance	Encourageant +
Consciencieux 🖣	Diligent +	Endurant 🗎
Conséquent 🕂	Diplomate *	Énergique 🕂
Constant	Direct *	Engagé 🕹
Content +	Discipliné 🔻	Enjoué 🕂
Convaincant *	Discret &	Enthousiaste +
Convenable 🕹	Disponible *	Entreprenant +
Coopératif 🗎	Distingué 🔻	Épanoui 🔾
Courageux +	Distrayant 🗎	Galant 🔻
Courtois *	Divertissant &	Humble Ұ
Créatif *	Doué A	Humoristique +
Critique +	Doux -	Imaginatif
Cultivé	Droit *	impliqué 🗎
Curieux	Drôle 🛧	Indulgent 🔻
Débonnaire 🕹	Dynamique 🛧	Infatigable 🔻
Débrouillard 🗎	Éblouissant 🖣	influent ≹
Décidé 👆	Éclatant	Ingénieux 🖣
Décontracté 🔻	Économe	Inoubliable 🕹
Délicat 🕂	Efficace +	Inspiré 🕂
Détendu 🤻	Égayant 🖣	Intègre 🕂

Modèle 🧎	Patient +
Modeste *	Persévérant 🔪
Moral 🛧	Perspicace *
Motivé 🛧	Persuasif +
Naturel *	Pétillant Ұ
Noble *	Philosophe +
Novateur 4	Plaisant 🖣
Nuancé 🔻	Poli 🕹
Objectif *	Polyvalent 🔻
Obligeant &	Ponctuel 4
Observateur	Pondéré 🟃
Opiniâtre 🕹	Posé 🕂
Optimiste *	Positif *
Ordonné 🛧	Pragmatique
Organisé 🔻	Pratique ≹
Original 🛧	Précis 🕂
Ouvert Ұ	Présent 🔻
Ouvert d'esprit	Prévenant 4
Pacificateur *	Prévoyant 🖣
Pacifique *	Productif
Paisible *	Propre 4
Passionnant *	Protecteur *
Passionné 🗎	Prudent 4
	Modeste Moral Motivé Naturel Noble Novateur Nuancé Objectif Obligeant Observateur Opiniâtre Optimiste Ordonné Organisé Original Ouvert Pacificateur Passionnant Passionnant

Pugnace 4	Sérieux 🚶	Travaillant ≹
Pur A	Serviable *	Unique
Raffiné 👫	Sincère +	Vaillant 🖣
Raisonnable *	Sociable 4	Valeureux
Rassurant &	Social A	Vif 🖣
Rationnel +	Soigneux	Vigilant 🖣
Réaliste *	Solide *	Vigoureux 🗎
Réceptif *	Souriant +	Vivace +
Réconfortant	Sportif	Volontaire 🖣
Reconnaissant 4	Stable +	Volubile ≹
Réfléchi 🛧	Stimulant +	Vrai 🕹
Résistant 🔻	Stratège 4	Zen 🖣
Résolu 🖣	Structuré 4	
Respectueux	Studieux *	
Responsable *	Sûr de soi	
Rigoureux A	Sympathique *	
Romantique *	Talentueux	
Rusé 🕹	Tempéré 🔻	
Sage +	Tenace +	
Savant	Tendre 🕹	
Séduisant 4	Timide 👫	
Sensible 4	Tolérant 🔭	
Serein +	Tranquille 👫	

T 7		11.7			1	
Vos	cınq	qualités	prin	C1p	ales	:

1	 -	 	 	 	-	 	 	-	 	-	 	-	-	 	-	 	-	 -	 	 	-	 	 	-	 	 	 -	 -
2	 -	 	 	 	-	 	 	-	 	-	 	-	-	 	-	 	-	 	 	 	-	 	 	-	 	 	 -	 -
3	 -	 	 	 	-	 	 	-	 	-	 	-	-	 	-	 	-	 	 	 	-	 	 	-	 	 	 -	 _
4	 -	 	 	 	-	 	 	-	 	-	 	-	-	 	-	 	-	 	 	 	-	 	 	-	 	 	 -	 -
5	 	 	 	 		 	 	_	 	_	 	_		 	_	 	_	 	 	 	_	 	 	_	 	 	 _	 _



Ne sous-estimez jamais l'investissement que vous faites en vous-mêmes.



YVELINE GLAUDE-BRÉCY - SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO | BE YOURSELF



Soyez vous-mêmes

PIL	
-----	--

« S'accepter tel que l'on est voilà une des sagesses à acquérir. »

Gérard Bessette



« Exister vraiment, c'est s'autoriser à être soi-même en toute circonstance. »

Laurence Maron

« L'homme honorable cultive l'harmonie et non le conformisme. L'homme de peu cultive le conformisme et non l'harmonie. »

Confucius

N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre... la place est déjà prise! Alors, pourquoi ne pas simplement être vousmême et ainsi retrouver l'harmonie?

Votre empreinte digitale est unique... Existe-t-il quelqu'un qui a eu strictement le même parcours que le vôtre, ressenti exactement les mêmes choses, vécu dans le même corps ? Non. Alors, soyez vous-même!

N'essayez pas de satisfaire tout le monde. Qu'est-ce qui vous plaît, vous déplaît? Quelles sont vos valeurs morales? Sachez qu'elles ne correspondent pas forcément à celles des autres.

Ne commettez pas non plus l'erreur de croire que tout le monde est au même stade d'évolution. Acceptez la différence et l'unicité de chacun.

Être soi-même implique de se connaître. Mais se connaître ne signifie pas uniquement être au fait de ses qualités ou défauts, mais être instruit de la constitution de son être dans sa globalité et de ses interactions avec l'environnement et le cosmos. Programme bien plus vaste donc!

Vous connaître vraiment nécessite d'étendre votre savoir, d'affiner votre réflexion, de vous engager dans la quête des vérités universelles dont la véracité est confirmée par l'observation des lois naturelles.

« Soyez vous-même » ne signifie aucunement ignorer que vous n'êtes qu'un élément parmi tant d'autres de l'immense communauté humaine. « Soyez vous-même » n'implique donc pas que vous donniez libre cours à vos bas instincts et n'entrepreniez aucun travail d'amélioration personnelle. S'il est important de faire preuve de bienveillance à votre égard et non de vous flageller, il ne s'agit pas pour autant de faire preuve de laxisme.

La connaissance de soi est bien plus subtile et ardue que nous l'entendons communément, puisque nous sommes la synthèse d'éléments complexes en interaction avec le TOUT!

« Soyez vous-même » vous invite à faire preuve d'honnêteté à votre égard et à poursuivre votre cheminement.

« Définissez le succès avec vos propres termes, atteignez-le avec vos propres règles, et construisez une vie que vous êtes fiers de vivre. »

Anne Sweeney

Être soi-même implique de se connaître.

Mais se connaître ne signifie pas
uniquement être au fait de ses qualités
ou défauts, mais être instruit de la
constitution de son être dans sà
globalité et de ses interactions avea
l'environnement et le cosmos.
Programme bien plus vaste donc!





1. Quelles activités aimez-vous pratiquer ? Remontez à celles que vous appréciez en étant enfant, puis listez celles qui se sont ajoutées en grandissant.
2. Dans quelles occasions vous sentez-vous serein, en paix, en harmonie avec votre nature profonde?
3. Dans la relation à l'autre, quels sont les qualités essentielles que vous recherchez et les défauts rédhibitoires à le construction du lien? Possédez-vous les qualités que vous espérez chez l'autre? Dans certaines circonstances ne présentez-vous pas les mêmes défauts que vous fuyez chez les autres?
4. Vous épanouissez-vous dans votre activité professionnelle? Si oui, pourquoi? Si votre travail ne vous rend pa heureux, que vous manque-t-il?

UNE VIE POUR DEVENIR SOI

5. Avez-vous parfois l'impression d'être perdu, de ne rien comprendre à la vie? Cherchez-vous à déchiffrer les loi naturelles, à appréhender les lois qui président à la création? Avez-vous une direction dans la vie ou vous contentez
vous de vivre au gré des circonstances?
6. Relaxez-vous Rêvez. Imaginez-vous en train de vivre une existence harmonieuse dans laquelle vous exprimez vo dons, et mettez au service de la communauté humaine vos talents. Un monde dans lequel vos activités principale consistent à étudier, croître, créer, vous bonifier et aimer. Décrivez-la.

Personne n'est toi et c'est ton pouvoir.







Yveline GLAUDE-BRÉCY



Coach « Sois une voix pas un écho | Be yourself »

Coach certifiée « de performance DreamBuilder de la méthode de Mary Morrissey »

Marque: Sois une voix pas un écho – Be yourself

Chaîne YouTube: SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO BE YOURSELF

https://www.youtube.com/c/YvelineGLAUDEBRECY

Site web: https://www.soisunevoixpasunecho.com/

Instagram: https://www.instagram.com/soisunevoixpasunecho/

LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/yvelineglaudebrecy/

Contact: <u>uneviepourdevenirsoi@orange.fr</u>