

Ton Guide en 10 clés pour une vie saine et sereine

Par Isabelle Augereau, Coach et Guide de Vie
Master Praticienne en Holisyntonie, Naturopathe



BIENVENUE

je suis Isabelle Augereau et j'ai à cœur de guider les femmes vers la liberté, la sérénité et la légèreté,

Guide dans l'âme depuis toujours que ce soit dans mes différentes expériences professionnelles ou dans mon vécu personnel, et aujourd'hui amoureuse de tout ce que la vie a de beau à nous offrir et à nous transmettre, j'ai naturellement cheminé vers mon activité de Coach-Guide de Vie.

Ma mission est claire : accompagner les femmes à trouver leur chemin vers une vie harmonieuse, saine et sereine, en se libérant de leur rapport compliqué avec l'alimentation.

Ma forte intuition et ma capacité à lire entre les lignes, me permet d'analyser les personnes pour trouver la racine de leurs maux en captant les choses qui ne sont pas dites clairement avec des mots, permettant ainsi d'aller conscientiser, puis libérer ce qui doit l'être.

Grâce à mon expérience personnelle avec les compulsions alimentaires, je nourris mon accompagnement de la sagesse tirée de mon propre chemin. Mon expertise, ma conviction profonde et mon soutien inconditionnel guident la transformation de mes coachées.

Je suis là pour guider toutes ces femmes, vers l'équilibre et l'harmonie pour une véritable métamorphose et libération, avec simplicité, bienveillance et authenticité.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

10 clés pour les femmes qui souhaitent avoir une vie plus saine et sereine.

PARTIE 1

Ton Alimentation Bienfaisante - 3 clés

PARTIE 2

Reviens dans ton Corps - 3 clés

PARTIE 3

La Connaissance de Soi - 3 clés

CONCLUSION

La dernière clé.



Mises en pratique





INTRODUCTION

Mon objectif est de te permettre de préserver ou de retrouver le chemin de la sérénité et de l'apaisement.

Grâce à mon expérience et à mes formations, j'ai réussi à sortir d'une **grande souffrance intérieure**, émotionnelle, physique et morale.

Je vais, dans ce Guide te donner **10 clés**, qui sont, à mes yeux, les plus **précieuses pour commencer ta métamorphose** et pour cheminer vers une vie plus saine et sereine.

Je t'encourage vivement à **lire l'intégralité de ce Guide** qui n'a de sens que si tu lis toutes les clés !

Ma vision est progressive dans ce Guide, il est essentiel de **TOUT lire**, à ton **rythme**, avec **curiosité** et de faire des **pauses** pour "digérer" l'information si cela te crée de l'agitation.

PARTIE 1

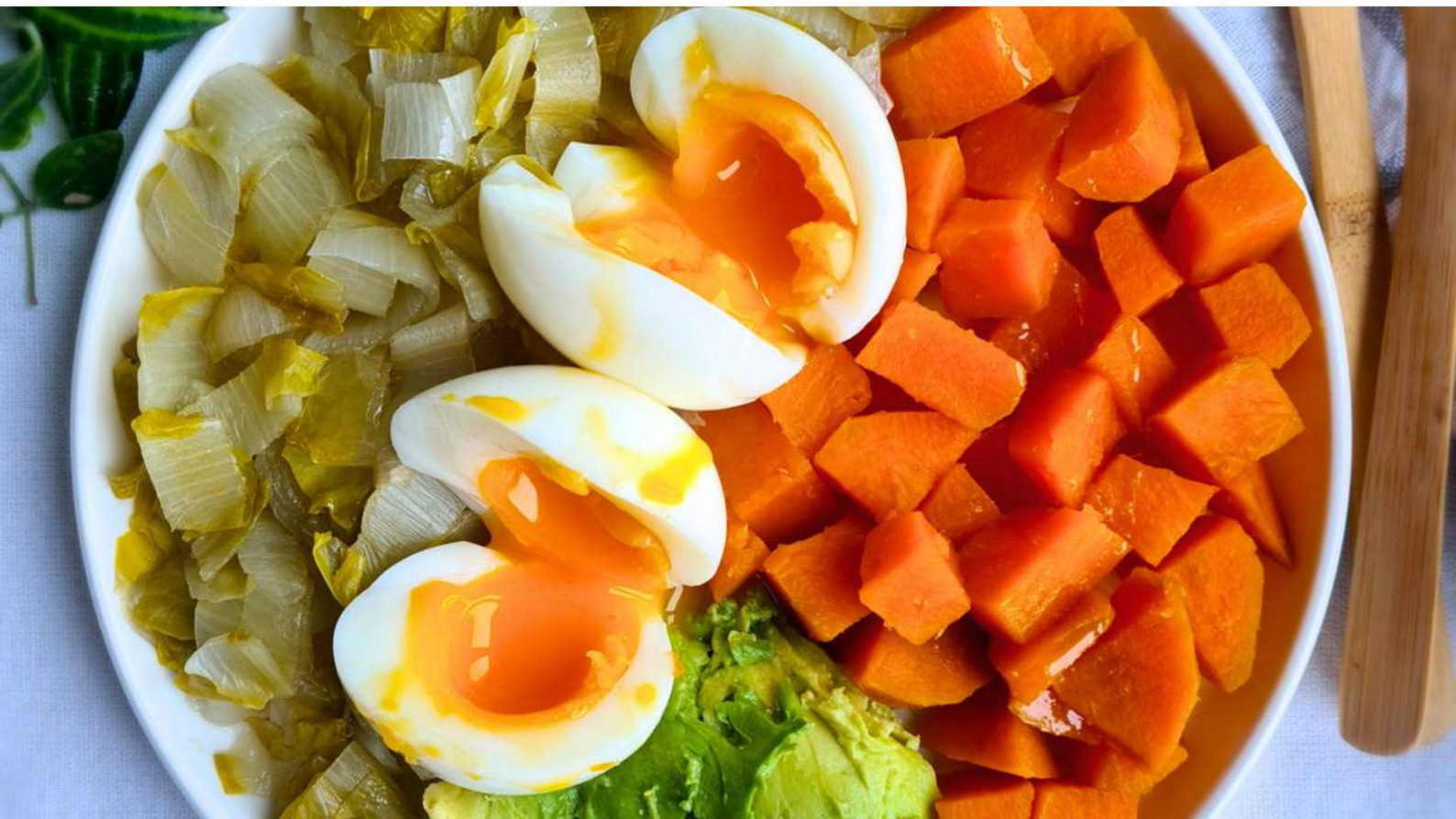
TON ALIMENTATION BIENFAISANTE

L'alimentation est un sujet vaste et complexe, dans lequel il est facile de se perdre, voire de se noyer. Il y a tellement de théories alimentaires et de croyances sur "ce qui est bon" ou "ce qui n'est pas bon" de manger. Ce flot constant d'informations peut générer **une très forte charge mentale**, entraînant des déséquilibres physique, émotionnel et mental.

Dans cette partie, je vais te partager 3 clés essentielles pour alléger cette charge, retrouver une relation plus sereine avec la nourriture et cultiver ta vitalité au quotidien.

Cependant, il est important de souligner une chose essentielle : Si *certains schémas alimentaires ou comportements compulsifs* **prennent racine dans des traumatismes ou blessures profondes, ces conseils ne pourront être pleinement appliqués qu'après avoir pris le temps de travailler sur ces racines**, c'est ce que nous aborderons ensuite.

Le rapport que tu entretiens avec la nourriture symbolise le rapport que tu entretiens avec la vie, l'amour et les émotions. S'accorder le temps de guérir ces blessures est une étape clé pour créer un véritable équilibre durable. Cela étant dit, ces clés peuvent déjà ouvrir un espace de réflexion et de transformation, en te permettant de poser les premières pierres d'une alimentation bienveillante et apaisée.



PARTIE 1

TON ALIMENTATION BIENFAISANTE

1 - MANGE SANS TE RACONTER D'HISTOIRE



As-tu remarqué à **quel point l'alimentation peut occuper tes pensées**, parfois jusqu'à **l'obsession** ? Entre les idées reçues et les injonctions que tu vois partout, il devient difficile de faire le tri.

On nous dit souvent que certains aliments sont "bons" et d'autres "mauvais", qu'il faut manger "comme ceci" et éviter "comme cela".

Résultat : tu accumules des croyances, amplifiées par ce que tu lis ou entends, notamment sur les réseaux sociaux :

"Il faut jeûner ou faire du jeûne intermittent."

"Il ne faut pas manger de glucides."

"Les fruits sont trop sucrés, il faut les bannir."

"Il ne faut surtout pas manger de viande rouge."

"Les céréales ou le gluten sont à éviter absolument."

"Les produits laitiers, c'est vraiment mal."

"Bois des jus de légumes, c'est la clé."

Face à toutes ces théories alimentaires et régimes à la mode (paléo, cétogène, végétarien, etc.), **tu te sens probablement perdue, noyée dans une masse d'informations contradictoires.**

Je vais te dire une chose essentielle : arrête de croire tout ce qu'on te raconte.

Ces injonctions ne connaissent ni ton corps, ni tes besoins, ni ton histoire.

Alors, au lieu de chercher la "bonne" méthode ailleurs, ramène ton attention sur toi-même, sur tes ressentis corporels.



Écoute ton corps : *Qu'est-ce qui lui fait réellement du bien ? De quoi a-t-il envie ?* (nous verrons comment par la suite).

Tant que tu t'accrocheras aux conseils des autres, tu passeras à côté de ce qui est vraiment bon pour toi.

Rappelle-toi que la seule façon de manger qui soit réellement juste, c'est celle qui respecte tes besoins uniques.

Reviens à toi. Fais confiance à ton corps. Il sait mieux que quiconque ce dont il a besoin.



PARTIE 1

TON ALIMENTATION BIENFAISANTE

2. LACHE LA PRESSION

Tu t'es sûrement déjà demandée **comment arrêter de penser tout le temps à la nourriture**. La réponse pourrait te surprendre : **en lâchant la pression**.
En arrêtant de mettre la barre trop haut et de résister à ce qui te fait envie.

Prenons un exemple concret : as-tu déjà remarqué que plus tu te dis que tu dois arrêter de manger du chocolat, plus tu en as envie ? Ce n'est pas un hasard.

C'est un **phénomène énergétique et psychologique** → Plus tu portes ton attention sur quelque chose, plus tu le renforces.

Cela s'explique également par la façon dont ton cerveau fonctionne.

Lorsque tu te répètes : "Je ne dois pas manger de chocolat", ton esprit se concentre inconsciemment sur l'image du chocolat, car le cerveau a du mal à traiter les négations. Pour lui, la phrase "ne pas manger de chocolat" met principalement en avant le mot "chocolat", amplifiant ainsi ton envie. En neurosciences, on sait que les mots d'action (comme "manger") activent des réponses motrices et des images dans ton cerveau. Avec une négation, cette activation est atténuée, mais l'objet reste au centre de l'attention. En d'autres termes, **plus tu l'interdis, plus tu le rends présent dans ton esprit.**

Tout ce contre quoi tu luttas, tu le renforces. Cette lutte intérieure, qu'elle soit contre des aliments interdits ou des envies refoulées, **crée une tension qui finit par exploser en compulsions**. Ce n'est pas un échec de ta part, mais simplement le reflet d'un besoin non écouté.



Pour lâcher la pression, voici ce que je te propose :

- Accepte tes envies sans jugement. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont des signaux de ton *corps émotionnel*, qui a aussi besoin d'être nourri par le plaisir.
- Remplace l'interdiction par une intention positive. Par exemple, au lieu de te dire "Je ne dois pas manger de chocolat", dis-toi : "Je choisis de savourer des aliments qui me font me sentir bien." L'objectif est de reprogrammer ton cerveau afin qu'il ne se sente pas en danger si tu manges du chocolat.
- Fais confiance à ton corps. Il cherche naturellement à revenir à l'équilibre, ce qu'on appelle la loi de l'homéostasie. **Si tu te privas de plaisir, ton corps le réclamera d'une autre manière, souvent désordonnée (sous forme de compulsion notamment).**

En acceptant tes envies et en changeant la façon dont tu les perçois, tu te libères de cette lutte incessante. **Lâcher la pression, c'est arrêter de chercher la perfection et commencer à écouter ce dont tu as vraiment besoin.**

PARTIE 1

TON ALIMENTATION BIENFAISANTE



3. MANGE EN CONSCIENCE

Manger en conscience, c'est bien plus qu'un simple acte alimentaire : **c'est une invitation à ralentir et à te reconnecter à toi-même.**

Combien de fois t'es-tu retrouvée à manger sur le pouce, téléphone à la main, devant ton ordinateur ou la télévision, sans même te souvenir de ce que tu avais dans ton assiette ? Lorsque tu manges ainsi, *tu te privas d'une expérience essentielle* : celle d'être **pleinement présente à ton corps, à tes sensations, et au moment que tu vis.**

Manger devient alors un automatisme, on est absent à soi et dans certains cas on est totalement dissocié, au lieu que ce soit un véritable moment de connexion et de plaisir.

Reprendre conscience de tes repas, 💡

C'est simple, mais pas facile à mettre en place, car, en cas de relation compliquée avec la nourriture, le moment du repas est perçu comme dangereux par le système nerveux (des exercices adaptés sont préconisés dans ces cas précis) :

- Avant de commencer, prends une grande inspiration et expire lentement. Cela te permet de revenir à l'instant présent.
- Regarde ton assiette : observe ses couleurs, sa texture, et même son odeur.
- Lorsque tu manges, prends le temps de savourer chaque bouchée. Laisse tes sens s'imprégner des saveurs et des sensations.



Manger en conscience, c'est aussi écouter ton corps :

- *Es-tu vraiment affamée ? Ou as-tu plutôt soif, ou envie d'un réconfort émotionnel ?*
- *Quelles sensations ressens-tu pendant et après le repas ? Une satisfaction, un apaisement, ou au contraire une lourdeur ?*

En mangeant en pleine présence, tu apprends à distinguer ce dont ton corps a réellement besoin et à respecter son rythme naturel. Cela te permet aussi de mieux digérer, d'apprécier tes repas, et de t'éloigner des automatismes qui te poussent à manger pour "combler un vide", pour fuir un état émotionnel trop souffrant.

Manger en conscience, c'est te donner la permission de :

- T'installer confortablement, comme si chaque repas était un moment spécial, rien que pour toi.
- Partager un repas avec d'autres en restant connectée à ce moment d'échange, tout en savourant.
- T'autoriser à goûter à ce qui te fait plaisir, sans culpabilité.

Rappelle-toi que manger est bien plus qu'une fonction biologique. C'est une manière de nourrir ton corps, mais aussi ton esprit et tes émotions. Prends ce moment pour toi, et fais de chaque repas une expérience de connexion avec toi-même.

PARTIE 2

REVIENS DANS TON CORPS

As-tu remarqué que, la plupart du temps, tu es complètement absorbée par tes pensées ? Mille et une idées tournent en boucle dans ta tête, souvent les mêmes, encore et encore. Tes pensées peuvent devenir si envahissantes qu'elles finissent par te déconnecter de ce qui est le plus essentiel : **ton corps**.

Ton esprit est un merveilleux outil, mais lorsqu'il tourne sans relâche, il peut devenir ton plus grand saboteur. Pendant ce temps, ton corps, lui, continue de t'envoyer des messages : fatigue, tensions, douleurs, inconfort... mais tu les ignores, absorbée par le flot incessant de tes pensées.

Dans cette partie, je vais te **partager 3 clés pour redescendre de ta tête vers ton corps**. Parce que **c'est là, dans ton corps, que résident les réponses, l'apaisement et l'équilibre que tu cherches tant**. En ramenant ton attention à tes ressentis corporels et à ton souffle, tu vas pouvoir sortir du mode "pilote automatique" et retrouver un véritable ancrage dans le moment présent.
Prête à revenir à toi, dans ton corps, là où tout commence et tout s'apaise ?



PARTIE 2

REVIENS DANS TON CORPS

4. RESPIRE ET METS DU MOUVEMENT



As-tu déjà remarqué que, bien souvent, tu ne respires pas correctement ?

Que tes respirations sont courtes, saccadées, presque comme si tu étais en apnée ?

Ceci s'explique par le fait que tu es le plus souvent en mode "**pilote automatique**", c'est-à-dire **non présente à toi**.

Tu agis par habitude, sous l'effet d'un stress, d'émotions plus ou moins désagréables, tu es tendue et il y a beaucoup d'agitation à l'intérieur de toi.

Dans ces moments, c'est ton **système nerveux sympathique** (mode alerte : fuite ou combat) ou **dorsal** (mode figement) qui est activé, et toute ton attention est focalisée sur tout ce qui se passe à l'extérieur de toi, tu es en "alerte", en "mode survie", c'est à dire déconnectée de ton corps et tout s'active de manière autonome sans que tu puisses intervenir "consciemment". C'est ta part animale (ton cerveau reptilien) qui est au commande.

Sais-tu que la respiration est le plus souvent l'outil le plus simple et le plus puissant pour t'apaiser, te détendre, et pour te sortir de cette agitation intérieure ?

Plus tu vas "bien respirer" et prendre conscience de ta respiration, et plus tu vas optimiser ta respiration cellulaire.

En quelques minutes, en pratiquant la **respiration abdominale** ou la **cohérence cardiaque**, tu peux facilement faire basculer ton système nerveux vers un état de détente corporelle (mode parasympathique) et revenir à un état de présence et d'apaisement intérieur.

Bien respirer est le moyen le plus simple pour toi, et applicable partout et tout le temps, pour commencer à prendre soin de toi et donc de ta santé physiologique et psycho-émotionnelle.

Mais attention, la respiration n'est pas une solution qui fonctionne pour tout le monde.

Pour certaines personnes, **la pratique de la respiration consciente peut au contraire aggraver l'état anxieux ou générer une sensation d'inconfort**. Cela peut être lié à une hypervigilance envers les sensations corporelles ou à une réactivation d'un état de stress latent.

Il est important de ne jamais forcer. Si la respiration consciente t'apparaît désagréable, si elle accentue ton malaise ou ton anxiété, alors ce n'est probablement pas la bonne pratique pour toi à cet instant. **Et ce n'est pas grave !**

L'objectif n'est pas de te créer une nouvelle contrainte ou une nouvelle source de tension, mais au contraire d'explorer ce qui fonctionne pour toi, dans la douceur et l'écoute de tes ressentis.

Je prendrai le temps d'approfondir ce sujet à une autre occasion, car il mérite qu'on s'y attarde avec soin. En attendant, garde en tête que **rien ne doit être forcé et que ton confort intérieur est la priorité**.



PARTIE 2

REVIENS DANS TON CORPS

RESPIRE ET METS DU MOUVEMENT (suite)



Chaque jour, prends conscience de ta respiration

- **Inspire profondément** par le nez et laisse ton ventre se gonfler doucement.
- **Expire lentement** par la bouche, en relâchant toutes les tensions.
- **Répète ce cycle** plusieurs fois, jusqu'à ressentir un apaisement intérieur.

Si cela ne te convient pas, ce n'est pas grave. **L'idée est d'explorer, d'essayer et d'accueillir ce qui fonctionne pour toi, sans pression.**

Ajoute du mouvement à ton souffle

Et pour "bien respirer", rien de mieux que de **se mettre en mouvement**.

Pourquoi ? Parce que ton corps a besoin de bouger pour libérer les tensions accumulées, faire circuler l'énergie et stimuler ton bien-être global.

Pas besoin de t'inscrire à un marathon ou de pratiquer une activité sportive intense.



L'idée est de trouver une forme de mouvement que tu aimes et qui te fait du bien :

- Une marche dans la nature.
- Quelques étirements au réveil.
- Une danse spontanée dans ton salon sur ta musique préférée.
- Une balade à vélo.
- Des jeux avec tes enfants.

Si tu manques de temps, sois créative :

- Prends les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Étire-toi régulièrement, même assise à ton bureau.
- Va respirer et marcher quelques minutes à l'extérieur pendant tes pauses.

Chaque petit geste compte. Le simple fait de respirer profondément tout en marchant change déjà ton état intérieur.

Respiration et mouvement : un duo gagnant

La respiration et le mouvement sont intimement liés. Ensemble, ils t'aident à relâcher les tensions, à réduire ton stress et à te reconnecter à ton corps.

Mais souviens-toi : **écoute-toi avant tout**. Si la respiration ne te convient pas, ce n'est pas grave. Choisis le mouvement, la marche, ou une autre pratique douce qui te permet de revenir à toi, dans le respect de ton rythme et de tes besoins.

Tu mérites cette attention, ce temps et cette douceur.

PARTIE 2

REVIENS DANS TON CORPS

5. ECOUTE TON CORPS ET RESSENS

Ton corps est bien plus qu'un simple véhicule : il est **un messenger, un guide, et un espace de mémoire**. Il porte en lui ton histoire, tes émotions refoulées, et même les solutions aux blocages que tu rencontres dans ta vie. À condition, bien sûr, de prendre le temps de **l'écouter réellement**.

La maladie ou le "mal à dit", tes symptômes, sont le langage que ton corps utilise pour attirer ton attention.

C'est sa manière de te dire : *"Quelque chose ne va pas, écoute-moi"*.

Ce langage obéit au **principe de l'homéostasie**, ce mécanisme naturel par lequel ton corps cherche constamment à revenir à un état d'équilibre.

Lorsqu'un symptôme apparaît, ce n'est pas une "erreur" ou une "défaillance". C'est une alerte. Ton corps te montre qu'il a besoin d'être entendu, compris, et soutenu. Chaque douleur, chaque inconfort, chaque sensation désagréable a **un message à te transmettre**.

Décoder les messages de ton corps

Être à l'écoute de ton corps, c'est apprendre à décoder ces signaux, à regarder au-delà du symptôme. Derrière une douleur chronique, une tension persistante ou une fatigue inexplicée, il y a souvent :

- Une **croyance identitaire et/ou limitante** ("Je dois être parfaite", "Je ne mérite pas...").
- Un **besoin non satisfait**, souvent inconscient (reconnaissance, sécurité, amour, liberté).

En prenant conscience de ces dynamiques cachées, tu crées un espace de transformation.

Tu ouvres la porte à **une guérison qui va au-delà du symptôme physique**, en apaisant également tes émotions et tes pensées.



PARTIE 2

REVIENS DANS TON CORPS

ECOUTE TON CORPS ET RESSENS (suite)

Reconnecte-toi à tes sensations physiques

Ton corps est également une porte d'entrée vers l'instant présent.

Tes 5 sens sont les outils les plus puissants pour t'aider à revenir à toi :



- **Observe** les couleurs autour de toi, les détails d'un objet, d'un paysage.
- **Écoute** les sons lointains ou proches, laisse-toi imprégner par les bruits qui t'entourent.
- **Sens** les odeurs, même celles du quotidien que tu oublies parfois d'apprécier.
- **Goûte** chaque bouchée, chaque gorgée, comme si c'était la première fois.
- **Touche** les textures, ressens-les pleinement sous tes doigts.

Ces petites pratiques simples, ancrées dans l'instant présent, t'aident à **sortir du mode "pilote automatique"**. Chaque fois que tu ressens une tension, une émotion ou un inconfort, ramène ton attention à une sensation physique.

Respire profondément et pose toi cette question : *"De quoi ai-je besoin, toute suite, maintenant ?"*.

Ton corps est ton refuge, pas un ennemi

Il est courant de se battre contre son corps, de lui en vouloir pour ses douleurs ou ses symptômes. Pourtant, ton corps n'est pas contre toi, **il est pour toi**.

Ses signaux ne sont pas des barrières, mais des ponts vers une meilleure compréhension de toi-même.

Alors aujourd'hui, je t'invite à :



- **Faire une pause régulière pour ressentir** ce qui se passe à l'intérieur de toi.
- **Écouter sans juger**. Si une sensation désagréable survient, ne la rejette pas. Accueille-la avec curiosité.
- **Laisser tes sens te ramener au présent**.

Ton corps est ton plus fidèle compagnon. Il a toujours été là pour toi, même dans les moments où tu l'as ignoré. Il mérite ton attention, ta douceur, et ton respect.

Alors écoute-le, ressens-le, et laisse-le te guider vers plus d'apaisement et d'équilibre.

PARTIE 2

REVIENS DANS TON CORPS

6. ACCEPTE TON CORPS

J'ai longtemps détesté mon corps. Je le trouvais trop gros, pas assez ceci, trop cela. Je pensais qu'il fallait absolument que je fasse une taille 36, que je sois tonique, musclée, impeccable. **C'était obsessionnel.** Chaque reflet dans un miroir, chaque chiffre sur une balance devenait une bataille intérieure. Puis, un jour, j'ai décidé de changer de regard. J'ai compris que mon corps n'était pas mon ennemi, mais **mon allié le plus fidèle.** Malgré tout ce que je lui ai fait subir – les crises et vomissements, les régimes, les restrictions, les critiques incessantes – il est toujours là. Il continue de respirer, de digérer, de me porter chaque jour. Il m'accompagne depuis ma naissance avec **une force de vie phénoménale.**

Il est temps de lui offrir la reconnaissance qu'il mérite.

Ton corps est bien plus qu'une apparence

Ton corps n'est pas simplement une enveloppe physique ou un moyen de te déplacer. **Il est une partie intégrante de ta conscience,** une interface vivante entre ton monde intérieur et le monde extérieur. Chaque courbe, chaque tension, chaque détail raconte une histoire. Ton corps est le reflet vivant de ce qui se passe dans les autres plans de ta conscience.

La forme de ton corps n'est pas une erreur, ni un problème à corriger. Ce sont des jugements humains, des normes arbitraires, qui ont défini des critères de beauté ou de valeur. En réalité, ton corps est **parfaitement adapté à ton histoire, à ton parcours, à tes blessures et à tes forces.**

Ton corps est un système d'équilibre : l'homéostasie

Ton corps est programmé pour **maintenir son équilibre naturel,** ce qu'on appelle l'homéostasie. Chaque inconfort, chaque tension, chaque modification de ton apparence physique est une réponse intelligente de ton corps face à des déséquilibres internes ou externes.

- Une prise de poids soudaine peut être une tentative de ton corps de te protéger émotionnellement.
- Une fatigue persistante peut signaler que ton énergie est constamment mobilisée ailleurs, loin de ce qui est essentiel pour toi.
- Une douleur chronique peut indiquer une mémoire émotionnelle qui cherche à être libérée.

Ces réactions ne sont pas des "problèmes à résoudre", mais **des messages à écouter.** Ton corps agit toujours dans le but de te ramener à un état d'équilibre.

Lorsque tu te bats contre ton corps, lorsque tu le dénigres ou que tu l'ignores, tu intervies dans ce processus naturel d'homéostasie. Mais lorsque tu lui prêtes attention, lorsque tu l'honores et que tu respectes ses signaux, tu lui permets de faire ce qu'il sait faire de mieux : **te ramener vers l'équilibre et la vitalité.**

PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

Cette partie est, selon moi, la plus précieuse et la plus transformatrice.

Pourquoi ? Parce que tout commence ici : dans cette **rencontre intime avec toi-même.**

Nous passons tellement de temps à chercher des réponses à l'extérieur : dans les conseils des autres, dans les livres, dans les routines "miracles".

Mais la vérité est là, discrète mais puissante : **les réponses que tu cherches sont déjà en toi.**

Bien se connaître, c'est ouvrir une porte vers une liberté intérieure inestimable. C'est comprendre tes fonctionnements, tes schémas, tes réactions. C'est identifier tes blessures et tes besoins véritables. C'est poser un regard doux et lucide sur tes forces, tes limites, et tes aspirations.





PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

7. ACCUEILLE TES ÉMOTIONS

Il est **normal d'avoir des émotions**. Elles font partie de toi, elles t'informent, elles t'accompagnent, et surtout, elles ont besoin de **circuler librement**. Une émotion n'est pas un problème à résoudre, ni une faiblesse à cacher. C'est une énergie en mouvement, un message qui cherche simplement à être entendu.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion, c'est de **l'énergie en mouvement**. Elle se manifeste par des sensations corporelles : une boule dans la gorge, une chaleur dans la poitrine, une tension dans le ventre... Ces sensations ne sont pas là pour te nuire, mais pour te **rappeler quelque chose d'important**. **Lorsque ton environnement active inconsciemment une mémoire ancienne, une blessure non résolue, une réaction émotionnelle survient. C'est comme si une partie de toi revivait cet événement, encore et encore. Ton corps se souvient.**

Mais au lieu d'accueillir cette émotion, tu as peut-être tendance à la fuir, la contrôler ou la bloquer. Et tu n'es pas seule :

- Tu manges pour apaiser un vide intérieur.
- Tu t'évades sur les réseaux sociaux pour ne pas ressentir.
- Tu te lances dans une frénésie d'activités pour éviter le silence.
- Tu médites ou tu fais du sport non pas pour te connecter à toi-même, mais pour oublier.

Ces mécanismes sont humains. Mais ils ne font qu'**enfermer l'émotion dans ton corps, la cristalliser, et renforcer son emprise sur toi.**

Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime

Quand une émotion n'est pas accueillie, elle ne disparaît pas. Elle se cache. Elle se loge quelque part dans ton corps, dans une tension, une douleur, une fatigue chronique. **Elle devient un symptôme.**

Sans observation sincère et ressenti de tes ressentis corporels, puis de tes émotions, tu restes prisonnière de ces réactions automatiques. Tes émotions deviennent des chaînes qui t'empêchent d'être pleinement toi-même.

Tu cherches alors le bonheur dans des mécanismes répétitifs, dans des "distractions" : la nourriture, l'alcool, les achats compulsifs, les heures passées sur les écrans... Mais ces "solutions" ne sont que des échappatoires temporaires. Elles t'éloignent du véritable apaisement.

PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

ACCUEILLE TES ÉMOTIONS (suite)



Quand accéder à tes émotions devient difficile

Parfois, accueillir une émotion semble impossible, comme si un mur invisible t'empêchait d'y accéder. C'est normal. **Certaines émotions sont profondément enfouies, protégées par des mécanismes de survie que ton corps a mis en place pour te préserver.**

Face à un trauma ou à une mémoire douloureuse, ton système nerveux peut réagir instinctivement :

- Le mode combat/fuite : agitation, tension, besoin de réagir.
- Le mode figement (dorsal) : immobilité, dissociation, sensation de vide.

Dans ces états, **l'accès à tes émotions est brouillé. Ce n'est pas de ta faute, c'est simplement ton système nerveux qui tente de te protéger.**

Dans ces moments-là, la douceur et la sécurité sont essentielles. Ne force pas. Donne-toi du temps et, si nécessaire, fais-toi accompagner, les exercices de régulation du système nerveux sont efficaces et de libération émotionnelle (*j'en propose dans mon accompagnement*) pour retrouver un espace où tes émotions peuvent circuler librement.



Accueillir tes émotions, c'est leur permettre de circuler

La prochaine fois qu'une émotion surgit, au lieu de la bloquer ou de chercher à l'éteindre :

1. **Pause.** Respire profondément. Ralentis.
2. **Observe.** Où ressens-tu cette émotion dans ton corps ? Est-ce une chaleur, une tension, une lourdeur ?
3. **Laisse-la exister.** Ne la combats pas, ne la juge pas. Imagine que tu lui fais une place en toi.
4. **Rappelle-toi : elle ne durera pas éternellement.** Une émotion qui circule librement s'apaise naturellement après quelques secondes ou quelques minutes.

Accueillir une émotion, ce n'est pas la comprendre intellectuellement. C'est la ressentir, la laisser te traverser, et lui permettre de repartir.

Les émotions sont des messagers, pas des ennemis

Chaque émotion a quelque chose à te dire. La tristesse peut t'inviter au repos. La colère peut te montrer où une limite a été franchie. La peur peut t'indiquer un danger réel ou une blessure ancienne.

Accueillir tes émotions, c'est te donner la permission d'être pleinement humaine, vivante et authentique.

Alors, la prochaine fois qu'une émotion frappera à la porte de ton cœur, ouvre-lui. Offre-lui un espace pour s'exprimer. Parce que c'est dans cet accueil que se trouve la clé de ta libération.

Ressens, accueille, laisse circuler. Et observe la magie qui opère lorsque tu t'autorises à être pleinement présente avec ce qui vit en toi.



PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

8. OBSERVE TES PENSEES

Tes pensées ne sont pas toi. Elles sont souvent le reflet de **différentes parts intérieures**, ou **différents "personnages"**, chacune avec son rôle, son histoire et ses blessures. Certaines parts portent des voix critiques ("Je suis nulle", "Je ne suis pas assez"), d'autres perfectionnistes ("Je dois réussir à tout prix"), et d'autres sont profondément blessées ("Je ne mérite pas"). Ces parts ne sont pas là pour te nuire, au contraire : **elles cherchent à te protéger, à éviter une souffrance ou à répondre à un besoin insatisfait.** Mais lorsque l'une d'elles prend trop de place, elle peut te plonger dans une spirale de pensées automatiques, limitantes et envahissantes.

Les pensées : un langage intérieur

Chaque pensée répétitive est souvent le symptôme d'une part qui cherche **désespérément à attirer ton attention.** Elle te murmure ses peurs, ses frustrations, et parfois même ses désirs.

- Une part critique peut te dire : *"Tu n'es pas assez bien"* pour te protéger du rejet.
- Une part perfectionniste peut te dire : *"Tu dois tout contrôler"* pour éviter le sentiment d'échec.
- Une part blessée peut s'exprimer par une pensée comme : *"Personne ne m'aime"*, car elle porte une mémoire douloureuse.

Ces pensées ce **sont des voix qui méritent d'être entendues et accueillies.**

Prends du recul et observe



Lorsque tu te surprends à tourner en boucle dans des pensées négatives, prends un instant pour **te poser et observer** :

- *Quelle part de moi est en train de parler ?*
- *De quoi a-t-elle peur ? De quoi a-t-elle besoin ?*
- *Que cherche-t-elle à protéger ou à éviter ?*

En posant ces questions, tu crées une **distance entre toi et la pensée.** Tu cesses de t'y identifier et tu deviens une **observatrice bienveillante** de ce qui se joue en toi.

Le lien avec la sécurité intérieure

Lorsque certaines pensées sont incontrôlables ou répétitives, c'est parce qu'une part blessée est encore bloquée dans un **état de survie émotionnelle.** Ton système nerveux perçoit inconsciemment une menace, même si elle n'est plus réelle aujourd'hui.

Dans ces moments-là :



- Mets en place des exercices de régulation de ton système nerveux adaptés à toi.
- Et accueille cette part avec douceur. Remercie-la d'avoir essayé de te protéger et rassure-la.

Tes pensées ne sont pas là pour te nuire ou t'écraser. Elles tentent simplement d'exprimer quelque chose qui a besoin d'attention, de reconnaissance ou de libération.

PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

OBSERVE TES PENSEES (suite)



Reprends ta place intérieure

Quand tu observes tes pensées sans t'y identifier, tu reprends doucement ta place au centre de toi-même. Tu n'es plus la marionnette de tes automatismes mentaux. Tu deviens la **présence calme et sécurisante** qui contient ces parts et les accueille avec compassion.

En prenant soin de tes pensées et des parts qui les portent, tu transformes ta relation avec toi-même. Tu deviens moins réactive, plus présente, et tu retrouves une clarté intérieure précieuse.

Tes pensées façonnent ton expérience

Chaque pensée, chaque action, chaque mot que tu choisis est **une énergie que tu émetts dans le monde**. Et cette énergie revient vers toi sous une forme ou une autre.

- Tout ce sur quoi tu poses ton attention, tu le renforces.
- Tout ce contre quoi tu luttas, tu le renforces.
- Tout ce à quoi tu résistes, tu le renforces.

Lorsque tu te concentres constamment sur ce qui ne va pas, sur tes peurs, sur tes jugements intérieurs, tu nourris ces dynamiques et tu leur donnes plus de pouvoir.

À l'inverse, lorsque tu déplaces ton attention vers des pensées et des intentions alignées, nées d'un espace intérieur apaisé et sécurisé, tu changes subtilement ton expérience de la réalité.

D'où l'importance d'être consciente de ce que tu penses, ressens et émanes dans le monde. Ce n'est pas une injonction à "penser positif" mais **une invitation à prendre conscience de l'endroit, de l'espace intérieur, depuis lequel tu penses et agis.**

Deviens l'espace qui contient tes pensées

Tu n'as pas besoin de lutter contre tes pensées. Ni de les faire taire.

Tu peux simplement **devenir l'espace qui les contient**. Lorsque tu observes tes pensées sans t'y identifier, lorsque tu accueilles chaque part de toi avec douceur et curiosité, quelque chose de précieux se produit : **un apaisement intérieur, une régulation naturelle.**

Un engagement envers toi-même

Observer tes pensées, c'est t'engager dans **un dialogue honnête avec toi-même**. C'est comprendre que chaque voix intérieure a une histoire, une intention, un message à te transmettre.

Alors aujourd'hui, fais ce choix :



- D'écouter tes pensées sans te laisser submerger.
- D'observer tes parts avec douceur.
- De créer un espace intérieur où chaque part peut s'exprimer en sécurité.

Parce qu'au-delà du tumulte de tes pensées, il y a toi. Une présence calme, bienveillante, et profondément sage. Observe, écoute, apaise... et avance avec clarté.



PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

9. DEVIENS PLUS CONSCIENTE

Devenir plus consciente, c'est reprendre le pouvoir de sa vie. C'est avant tout ressentir tes sensations corporelle et choisir d'observer tes pensées, tes émotions et tes comportements avec lucidité et bienveillance. C'est comprendre que chaque expérience, même les plus difficiles, contient une **opportunité de croissance et de transformation**. La pleine conscience n'est pas un état statique, c'est un **chemin dynamique** où chaque instant est une occasion d'apprendre, de comprendre et d'évoluer.

Les expériences : des miroirs révélateurs

Chaque expérience que tu vis **est neutre en soi**, mais elle déclenche en toi des interprétations, des émotions et des sensations spécifiques, basées sur ton histoire personnelle, tes croyances et tes conditionnements.

Ces expériences agissent comme des **miroirs**, reflétant tes blessures non guéries, tes attentes et tes besoins insatisfaits. Leur rôle n'est pas de te punir, mais de te montrer ce que tu es prête à voir, à accueillir et à transformer.

Tout ce qui te dérange à l'extérieur est un appel à regarder à l'intérieur.

100% Responsable : Reprendre ton pouvoir personnel

Lorsque tu **acceptes d'être 100% responsable de ta réponse face à tes expériences, tu récupères ton pouvoir personnel**. Cela ne signifie pas que tu es coupable de ce qui t'arrive, mais que **tu as toujours le pouvoir de choisir comment tu réagis à chaque situation**.

- Une **réponse proactive et consciente** te permet de transformer tes défis en opportunités.
- Une **réponse réactive ou automatique** t'enferme dans des schémas répétitifs et te prive de ta liberté intérieure.

Ta vie extérieure est le reflet de ton monde intérieur. Lorsque tu prends la pleine responsabilité de tes pensées, de tes émotions et de tes actions, tu reprends le contrôle de ta réalité.



La conscience pour déconstruire et reconstruire

En développant ta conscience :

- Tu **observes tes croyances limitantes** et tu comprends d'où elles viennent.
- Tu **identifies tes automatismes** et tu choisis de ne plus les laisser diriger ta vie.
- Tu crées un **espace intérieur de sécurité** où chaque part de toi peut s'exprimer sans crainte.

La pleine conscience t'invite à **devenir actrice de ta vie**, plutôt que spectatrice impuissante des événements.

PARTIE 3

LA CONNAISSANCE DE SOI

DEVIENS PLUS CONSCIENTE (suite)



La présence change tout

Pratiquer la conscience, c'est choisir d'être **pleinement présente à ce que tu ressens dans ton corps**, à ce que tu vis, et à ce que tu crées dans ta réalité.

C'est comprendre que :

- **Tout ce sur quoi tu poses ton attention, tu le renforces.**
- **Tout ce contre quoi tu luttas, tu le renforces.**
- **Tout ce à quoi tu résistes, tu le renforces.**

En dirigeant ton attention avec intention, tu agis sur ton environnement intérieur et extérieur. Tu deviens créatrice plutôt que spectatrice.

Un engagement envers toi-même



La pleine conscience est un choix quotidien :

1. Prends un instant pour ressentir dans ton corps et observer tes réactions.
2. Demande-toi : Quelle part de moi a besoin d'être écoutée, entendue, rassurée ?
3. Rappelle-toi que tu es 100% responsable de ce que tu ressens, de comment tu te sens.
Même si tu ne contrôles pas ce qui arrive, tu as le pouvoir de choisir comment tu y réponds.

Cette responsabilité est libératrice. Elle te permet de retrouver ton pouvoir personnel et d'agir depuis un espace aligné, plutôt que de réagir depuis tes blessures et tes peurs.

La clé : la responsabilité et la présence

Chaque pensée, chaque action, chaque intention est une énergie que tu émetts dans le monde. Et cette énergie te revient toujours, d'une manière ou d'une autre.

En devenant consciente de tes ressentis corporels, de tes choix, de tes pensées et de tes réponses face aux événements, tu deviens l'architecte de ta réalité.

Prends le temps de ressentir. Prends le temps de t'observer. Prends le temps de choisir. Parce que tout commence ici : en toi.



OUTILS PRATIQUES

Si tout était possible ?

Si tu avais une baguette magique ?

Qu'aimerais-tu vouloir métamorphoser dans ta vie ?

Quelle est ton intention ?

Ecris-le ci-dessous et écris également quelle petite action concrète tu pourrais mettre en place pour y parvenir ?

Mon intention est :

Quelle première petite action concrète pourrais-tu poser dès aujourd'hui pour avancer vers cette intention ?



CONCLUSION

Une dernière clé pour conclure

10. ACCEPTE TA VULNÉRABILITÉ ET TON AUTHENTICITÉ.

Accepter ta vulnérabilité et ton authenticité est la clé ultime de ta transformation.

Baisse les armes. Enlève les masques et les costumes que tu portes depuis si longtemps pour plaire, pour te protéger, pour correspondre à une image que tu crois devoir avoir. Cesse de lutter contre ce que tu ES. Laisse-toi la liberté d'être qui tu es, vraiment. Accepte tes imperfections, tes émotions, tes besoins et tes désirs. C'est dans cette authenticité que réside ta véritable force, ta sérénité et ton équilibre intérieur.

Rappelle-toi : tu es déjà assez.

"Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité." – Carl Gustav Jung



TU AS DES QUESTIONS ?

Contacte-moi à contact@isabelleaugereau.fr
ou directement en message privé
[sur Instagram.](#)

Je répondrai à toutes tes questions avec joie !

Isabelle Augereau, Coach et Guide de Vie

Master Praticienne en Holisyn-tonie, Naturopathe

Spécialisée dans les compulsions alimentaires & l'Harmonie Intérieure

<https://isabelleaugereau.fr>