



Épanouissante attitude

Vous avez souvent tendance à faire passer les autres avant vous au point de vous oublier ? Et si vous essayiez de changer ?

Valérie Richard¹, formatrice en développement personnel, vous donne toutes les clés pour que vous vous donniez enfin

la première place dans votre vie et vous autorisiez à vivre pleinement.

J'ai l'impression
de m'être un peu
perdue de vue
mais ça va changer...

Ma famille me prend tout mon temps

Margaret, 65 ans : Je suis femme au foyer depuis longtemps, je m'occupe de ma mère, de lui faire ses courses et son ménage, d'aller chercher mes petits-enfants à l'école et de les garder les mercredis et même de mon mari qui ne fait pas grand-chose dans la

maison. C'est vrai que je m'oublie peut-être un peu. Je me rends bien compte que je ne prends pas beaucoup de temps pour moi. Quand je ne m'occupe pas des autres, c'est la maison ou le jardin dont je dois m'occuper. Aller chez la coiffeuse est mon moment à moi.

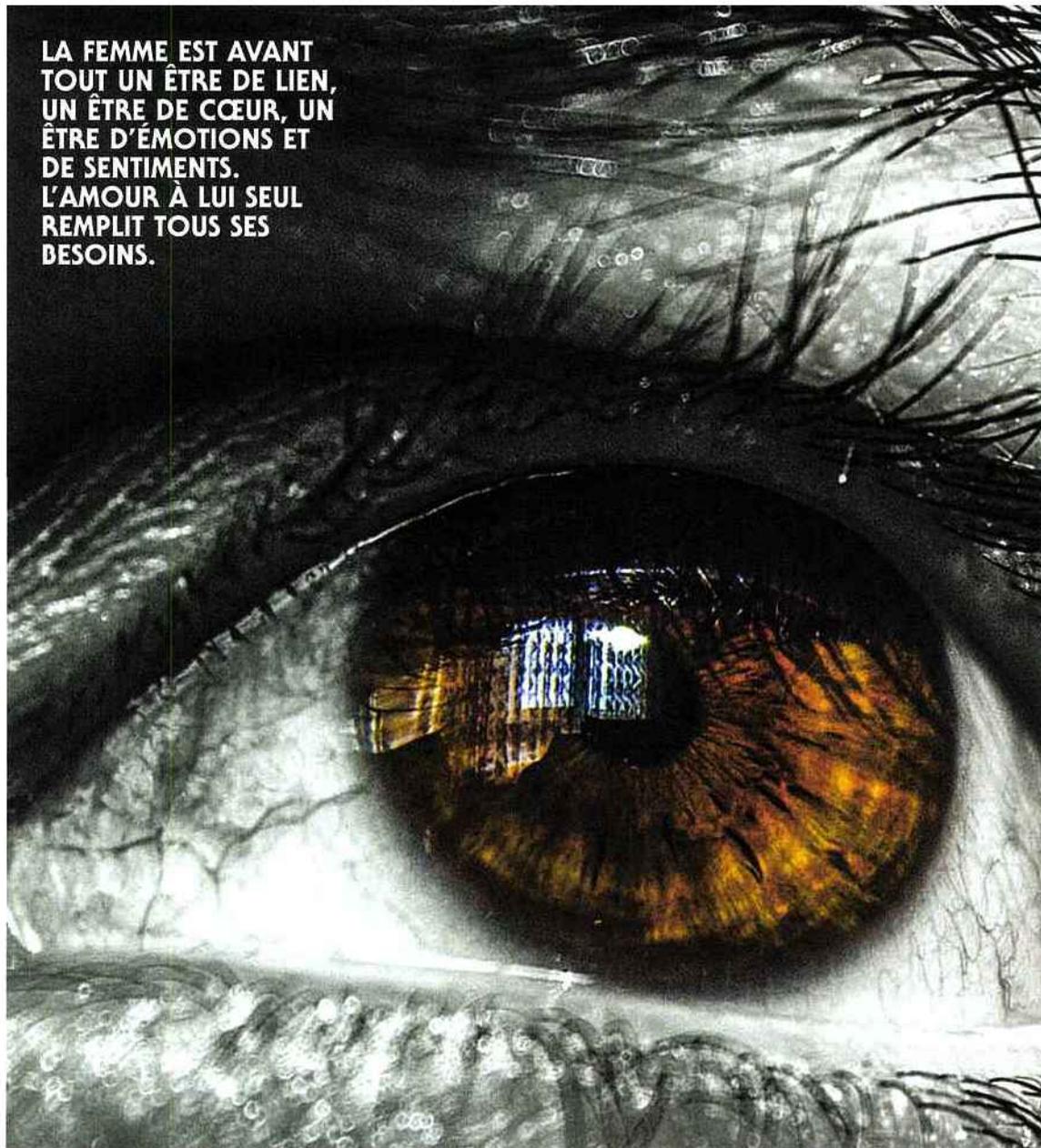


**"DITES-VOUS BIEN
QUE LES FEMMES DE
PLUS DE 50 ANS
SONT DANS UN ÂGE
MAGNIFIQUE PARCE
QU'ELLES SONT
DANS LA MATURITÉ
ET L'EXPÉRIENCE ET
QU'ELLES SONT PLUS
INDÉPENDANTES DU
REGARD DES
AUTRES, CE QUI EST
UNE GRANDE
LIBERTÉ."**

Valérie Richard

Le décryptage de Valérie Richard :
Margaret pourrait mettre dans sa liste plus de choses à faire pour elle, autres que le coiffeur, des petits moments régu-

liers, même si ce n'est qu'un quart d'heure par jour : pour boire un thé avec une amie, aller marcher, lire un bon livre... Cela va tout changer pour elle.



LA FEMME EST AVANT
TOUT UN ÊTRE DE LIEN,
UN ÊTRE DE CŒUR, UN
ÊTRE D'ÉMOTIONS ET
DE SENTIMENTS.
L'AMOUR À LUI SEUL
REMPLETT TOUS SES
BESOINS.

Les enfants sont prenants

Françoise, 51 ans : J'ai quatre enfants de 9 à 20 ans qui vivent tous à la maison et j'aime dire que mon mari est mon cinquième enfant ! Entre les allers-retours pour les amener et ramener à l'éco-

le, sauf l'aîné, les activités extra-scolaires, les repas pour six, le ménage et mon travail, c'est une sacrée organisation qui ne me laisse quasi aucun temps pour moi.



Le décryptage de Valérie Richard :

Les enfants de Françoise sont grands, ils ont entre 9 et 20 ans, et ce sont les tâches de tout le monde. Françoise pour-

rait donc faire une liste des tâches et les partager en six. Elle pourrait aussi se rapprocher d'autres parents pour partager les trajets à l'école.

Je laisse **mon mari choisir**

Christine, 63 ans : J'ai tendance à laisser mon mari décider de tout.

Ça va du choix des vacances à celui de ce que

nous mangeons. Comme j'ai envie de lui faire plaisir, j'ai tendance à céder et à oublier ce que je veux.

Le décryptage de Valérie Richard :

Si le mari de Christine n'est pas content, que se passe-t-il ? Est-ce que Christine a peur de ne pas être aimée pour ce qu'elle est ? Il faut abandonner l'idée que

l'autre soit toujours content sinon on n'est pas soi-même. Christine pourrait aussi proposer à son mari une journée où elle se fait plaisir et où elle est seule à décider.

3 étapes simples pour devenir une femme vraiment actrice de sa propre vie

APPRENEZ (ENFIN !) À VOUS AIMER

Pour Valérie Richard : "La plupart des femmes doivent apprendre à changer leur discours intérieur, à arrêter de se dire "je suis nulle, je suis moche..." Il faut que vous parveniez à changer cela et à vous dire ce que vous diriez à votre meilleure amie. Il est également important de savoir vous encourager et vous féliciter de vos réussites. Sachez aussi accepter les compliments que l'on vous fait et complimentez-vous aussi, c'est important."

La coach vous propose de dresser une "liste d'appréciations", une collection de qualifications positives, de compliments, d'appréciations, de félicitations. Il est essentiel que vous décidiez de faire enfin la paix avec votre

image extérieure.

Elle vous conseille ainsi d'aimer et de chérir votre corps. Selon elle : "La plupart des femmes n'aiment pas leur corps, car il ne ressemble pas aux critères de beauté en vigueur. Je vous le demande: qui a décrété que vous devriez être comme ceci ou comme cela pour être belle ? Et pourquoi le croyez-vous ? Il est temps d'accepter une bonne fois pour toutes ce qui n'est pas modifiable en vous comme votre taille, la couleur de vos yeux, la largeur de vos hanches car vous n'avez pas d'influence sur cela."

Valérie Richard vous suggère également d'apprendre à vous mettre en valeur et à prendre soin de votre corps car bien vieillir s'apparente à garder un bon niveau d'énergie, que



ce soit par une alimentation saine, un bon sommeil ou la pratique d'un sport qui vous plaise. Marchez le plus souvent possible, hydratez-vous régulièrement.

" Dites-vous bien que les femmes de plus de 50 ans sont dans un âge magnifique parce qu'elles sont dans la maturité et l'expérience et qu'elles sont plus indépendantes du regard des autres, ce qui est une grande liberté. "

RÉUSSISSEZ VOTRE VIE AMOUREUSE ET AMICALE

" Il est fondamental pour une femme de réussir sa vie amoureuse. La femme est avant tout un être de lien, un être de cœur, un être d'émotions et de sentiments. L'amour à lui seul remplit tous ses besoins.

Une étape essentielle pour les femmes désireuses de créer une belle relation avec un homme est de porter un regard bienveillant sur les hommes d'une façon générale."

Selon la coach, il est bon de garder à l'esprit que lorsque vous vous fâchez avec votre partenaire, seulement 10 % de votre colère provient de la situation présente et 90 % de votre histoire passée. Votre partenaire a juste appuyé sur une de vos blessures, qui s'est rouverte et cela fait mal. Le mieux est donc de guérir vos anciennes blessures pour vivre une relation apaisée à l'autre.

Valérie Richard explique que les hommes et les femmes ont des langages différents.

" En tant que femme, vous avez trois besoins essentiels. Le premier est d'être comprise, par une présence et une véritable écoute. Pour satisfaire ce besoin en couple, donnez-vous 20 minutes chacun votre tour pour parler et pour découvrir enfin l'univers intérieur de l'autre."

Votre deuxième besoin est un besoin d'attention et un besoin d'être rassurée. Votre compagnon, lui, a des besoins très différents. Pour une bonne harmonie dans votre couple, il est important de les connaître et d'y répondre. Ainsi, Valérie Richard explique que votre compagnon a un fort besoin d'appréciation pour

ce qu'il fait, donc n'hésitez pas à le féliciter et à le remercier chaudement pour tout ce qu'il fait, un besoin d'ouverture en ayant une femme heureuse à ses côtés et un besoin de liberté que vous pouvez lui permettre d'assouvir en le laissant se reposer, voir des copains, faire du sport...

Mais pour Valérie Richard, si la relation amoureuse est importante, c'est un peu la cerise sur le gâteau d'une vie bien remplie. Il est également fondamental de savoir cultiver des amitiés du même sexe, qui sont un espace de liberté totale de discussion. En effet, vous ne pouvez demander à votre compagnon d'être tout à la fois : votre ami, votre frère, votre père... Il est important d'avoir d'autres sources comme des amies femmes qui ont une empathie naturelle que les hommes n'ont pas.

AFFIRMEZ VOTRE FÉMINITÉ

Pour la coach : " Il faut oser faire ce que vous voulez. Dans l'univers professionnel ou politique, parfois les femmes n'osent pas, manquent de confiance en elles, parce que cela reste des mondes d'hommes où le féminin n'est pas valorisé. Pourtant, elles ont tous les atouts pour réussir. Les hommes et les femmes étant très complémentaires, l'univers professionnel a besoin des deux compétences conjuguées. Affirmez vos talents, vos dons et vos compétences, trouvez votre place et vous réussirez brillamment dans le monde du travail."

Mettre en avant vos qualités féminines est essentiel pour Valérie Richard comme, par exemple, la douceur. " Apporter de la douceur, c'est mettre du moelleux dans sa vie. Je remarque souvent à quel point les femmes ne sont pas douces envers elles-mêmes. Décidez de saupoudrer vos vies de douceur, par la voix, la lenteur de vos gestes, votre sourire, votre façon de vous déplacer, votre attention envers les autres. "

La coach vous propose un exercice amusant à faire pour renforcer vos qualités féminines.



**AFFIRMEZ VOS TALENTS,
VOS DONS ET VOS
COMPÉTENCES, TROUVEZ
VOTRE PLACE ET VOUS
RÉUSSIREZ BRILLAMMENT
DANS LE MONDE DU
TRAVAIL.**



Inscrivez sur des petits papiers des qualités telles que tendre, attentionnée, belle, compatissante, courageuse, intuitive, joyeuse... et pliez ces petits papiers en deux avant de les mettre dans une corbeille. Chaque matin, tirez un papier et

focalisez-vous sur cette qualité tout au long de la journée. " Vous allez peu à peu intégrer davantage cette qualité en vous."

Aurore de Lagane

1/ Coach en loi d'attraction et conférencière et auteure de *Osez (enfin) penser à vous ! 9 étapes pour passer de la femme qui s'oublie à la femme épanouie*, Éd. Courrier du Livre, 160 pages, 14,90 euros. Site: www.valerie-richard.com.