

Extraits du livre « Osez (enfin) penser à vous - 9 étapes pour passer de la femme qui s'oublie à la femme épanouie »

Etre pleinement femme

Quand j'étais enfant, je rêvais d'être un garçon, cela me semblait tellement plus facile et plus puissant que d'être une fille. Je suis née dans une société où les hommes avaient le pouvoir sur bien des plans. Je voulais tout faire comme mes congénères masculins, courir aussi vite, être aussi forte qu'eux, m'exprimer pareillement, avoir les mêmes droits. Adulte, j'ai continué à observer les hommes, à me comparer, à les imiter, à les copier, notamment en entrant dans le monde du travail. Malgré le fait que j'étais en couple et que j'avais des enfants, je fonctionnais la plupart du temps sur un mode masculin. A ce rythme-là, je me suis épuisée. Je me levais le matin avec le sentiment de ne plus savoir qui j'étais, ni ce que je voulais, tellement j'avais l'impression de m'être laissée emprisonner dans des rôles de maman, compagne, amie, sœur, professionnelle... J'ai réalisé que j'étais complètement déconnectée de ma féminité.

Être pleinement femme, c'est aimer être femme et avoir la certitude qu'être une femme est un atout dans la vie.

Être pleinement femme, c'est se connecter à ses qualités féminines : l'ouverture du cœur, l'empathie, l'intuition, l'attention aux autres, l'amour, l'accueil, la maternité, la liberté, la fantaisie, la joie.

Être femme, c'est consacrer du temps à ETRE au lieu de FAIRE !

Ce que désirent les femmes

Souvent les femmes ne sont pas conscientes de ce qu'elles veulent pour elles-mêmes.

Est-ce parce qu'elles ont été tellement conditionnées à répondre aux attentes et aux désirs des autres ? Est-ce parce qu'elles ne sont pas habituées à exprimer ce qu'elles ressentent profondément, ou qu'elles n'osent pas ? Ou bien est-ce parce qu'elles ont peur de leur désir, comme si elles libéraient un cheval sauvage ? Sûrement un peu tout à la fois.

Qu'est-ce qui fait que quand un homme et une femme roulent sur une autoroute, la femme demande à l'homme : « Tu n'as pas envie de t'arrêter à la prochaine aire de repos ? » quand elle ressent l'envie de faire une pause, alors que l'homme, dans la même situation dira : « J'ai faim, je m'arrête pour manger un sandwich. » ? D'autant plus que l'homme, ne voyant pas qu'il y a un besoin non exprimé, risque de répondre : « Non, je n'ai pas envie de m'arrêter », et qu'alors la femme peut se sentir incomprise.

Il est important que les femmes apprennent à s'exprimer pleinement et librement.

Savoir ce qu'elles veulent implique que les femmes prennent du temps d'introspection, de pause, de repli pour sonder leur cœur, puis qu'elles expriment leurs désirs profonds avec ce mélange de force et de douceur qui n'appartient qu'à elles.

Cultivez son image intérieure

Il est important de distinguer ce qui est inné chez vous de ce qui est acquis. Vous êtes née avec votre sensibilité, votre façon d'être et d'appréhender la vie. Puis vous avez été éduquée, voire domestiquée, et vous avez appris des comportements, des stratégies devenues inconscientes, pour obtenir de l'amour. Vous êtes devenue passive, ou timide, ou peureuse, ou rebelle. C'est ce que l'on a fait de vous. A vous aujourd'hui de vous libérer de ces automatismes et de penser et agir en fonction de votre être profond.

Vous avez à la fois le droit et le devoir d'exprimer la meilleure version de vous-même. Nous sommes sur cette terre pour évoluer tout au long de notre vie, afin de nous rapprocher de notre source et de nous éveiller de plus en plus. Nous sommes nées petites filles et nous avons pour mission de devenir pleinement femmes, de rayonner notre lumière de femmes. La maturité, que l'on soit homme ou femme, c'est quand nos pensées, nos paroles et nos actes sont cohérents. Dans notre société, nous manquons de rituels de passage, notamment pour devenir adulte. Cela prend beaucoup de temps pour devenir une femme responsable, affirmée et heureuse. Notre époque favorise les qualités masculines. Pourtant votre douceur, votre sensibilité et votre ouverture de cœur sont vos atouts pour créer la vie que vous aimez et peu à peu transformer le monde. Devenez cette femme qui ressent sa vulnérabilité et ose l'exprimer à partir de son féminin, sans critique, ni reproche, ni émotivité excessive.

Aimer sa féminité

La nature profonde de la femme est spirituelle. Aujourd'hui, à travers ses fonctions de mère, d'épouse, de femme qui travaille, elle s'éparpille et perd le contact avec elle-même. Renouez avec votre féminin sacré, avec votre capacité à aimer, à transformer le monde, à mettre du baume sur les blessures et à apporter la paix et la joie partout où vous allez.

En tant que femme, vous êtes un pont entre la terre et le ciel. Le ciel, ce sont vos aspirations, votre connexion au sacré, votre intuition, votre amour inconditionnel. La terre, c'est votre côté pratique, votre sens de l'organisation, la capacité à gérer des tâches simultanément, votre vision globale et votre sens du détail.

Revenons sur votre rapport à votre corps. Il est essentiel de le chérir, de l'aimer, d'en prendre soin. C'est votre maison, votre véhicule ; sans lui, vous ne pouvez rien faire. Plus vous vous sentirez en paix avec votre corps et plus vous serez en paix avec les autres. J'ai déjà parlé de l'importance de bouger son corps, de faire des pauses et de s'alimenter sainement et énergétiquement. Une autre façon concrète de chérir son corps consiste à choisir des vêtements, des accessoires, un maquillage, une coupe de cheveux qui vous mettent en valeur. Un vêtement ne sert pas uniquement à nous protéger du froid, c'est un révélateur de notre nature profonde, c'est une carte de visite qui nous décrit. Certaines tenues procurent des sentiments d'harmonie et de bien être immédiats.

Se faire plaisir quotidiennement

Lors des ateliers que j'anime pour les femmes, je leur pose souvent cette question : « D'une manière générale, est-ce que vous êtes dans le devoir ou dans le plaisir ? »

Les femmes sont souvent dans le devoir avec des phrases comme : « Je dois faire ceci, il faut que je fasse cela, j'aurais dû faire... »

C'est une méthode très efficace pour se mettre la pression.

La plupart de nos actes sont décidés et réalisés pour éviter la souffrance. L'invitation, ici, est d'inverser cette tendance, en agissant pour trouver du plaisir. Devenez une épicurienne, une femme qui recherche en priorité le plaisir, la joie, le bien-être, l'enthousiasme et l'envie, l'élan.

Remplacez le devoir par le plaisir

Mettre le plaisir au centre de sa vie, ce n'est pas dire : « Je fais ce que je veux, quand je veux, où je veux ». C'est dire plutôt : « Je prends plaisir à ce que je fais. » Supprimez le parent normatif et autoritaire, s'il est présent et contraignant, et remplacez-le par l'enfant libre, joyeux et spontané, le plus souvent possible.

Observez les fois où vous dites « Il faut, je dois » et remplacez-les par « J'ai envie ». Quand vous dites « Il faut que je fasse cela », votre niveau d'énergie diminue.

Et si vous n'avez vraiment pas envie de réaliser une tâche particulière, ne la faites pas, abandonnez-la, déléguez-la, ou réalisez-la en changeant votre état d'esprit.

Développer la confiance en soi

Souvent, nous qualifions d'incompétentes des personnes qui ne sont pas à la bonne place.

« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. » Albert Einstein

Affirmez vos talents, dons et compétences, trouvez votre place, et vous réussirez brillamment dans le monde du travail.

Dans le domaine professionnel particulièrement, les femmes manquent de confiance en elles. 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.

La confiance en soi prend ses racines non dans les situations extérieures, mais à l'intérieur de vous.

Vous êtes capable de tout. Vous pouvez tout réussir !

Supposons que vous ayez le désir de changer d'activité professionnelle ou de créer votre activité. Que devez-vous penser à propos de vous pour faire de votre rêve une réalité ? Que vous êtes assez intelligente, assez intuitive, assez compétente, assez confiante, assez déterminée, assez créative, assez charismatique ? Votre futur sera cohérent avec votre image personnelle. Vous pouvez changer votre futur en changeant l'image que vous avez de vous-même aujourd'hui.

Toutes nos actions et nos décisions sont influencées par ce que nous pensons pouvoir ou ne pas pouvoir accomplir.

Travaillez sur votre image personnelle. Créez une image personnelle plus confiante, plus authentique, plus joyeuse, plus rayonnante. Avant chaque nouvelle action, répétez-vous : « J'ai confiance . » Cette confiance est votre force, votre puissance.

Chaque rencontre, chaque situation sont des occasions pour vous aimer davantage. Si vous ne croyez pas en vous, personne ne le fera à votre place.

N'attendez pas d'être complètement prête pour avancer dans vos projets : commencez tout de suite. « Je ne suis pas prête » est une excuse pour ne pas se mettre en route maintenant. Remplacez-la par une décision, suivie d'une action.

Vous rencontrerez des obstacles et des difficultés sur votre chemin, vous aurez des décisions importantes à prendre et parfois, vous sentirez le doute vous envahir, mais ni plus ni moins qu'un homme, ni plus ni moins que celles qui réussissent. Acceptez de ne pas tout savoir, engagez-vous plutôt à trouver les informations demandées. Mettez en avant vos compétences, faites la promotion de votre valeur. Montrez vos réalisations sans être arrogante pour autant. Le soir, faites le bilan de votre journée et félicitez-vous pour au moins trois actions réalisées.