



ÉVEILLER L'ÉTINCELLE EN SOI



LYNE ST-AMAND





ÉVEILLER L'ÉTINCELLE EN SOI



LYNE ST-AMAND

Éveiller l'étincelle en soi

J'ai écrit ce document parce que, tout comme vous, j'ai vécu des difficultés dans ma vie qui m'ont amenée à comprendre plusieurs choses et j'aimerais les partager avec vous. Sans être une experte, ma vie quotidienne de femme et mon travail dans le milieu des affaires m'ont simplement permis d'observer la vie autour de moi. Ces constatations ont pavé la voie à une plus grande ouverture d'esprit et à une conscience plus claire de mon existence. Comment améliorer ma vie pour que je sois heureuse et épanouie, afin de réveiller l'étincelle qui dort en moi. J'ai vécu un divorce aux États-Unis qui m'a fait perdre tout mon argent, ma maison, mon auto et mon entreprise. Je suis revenue au Québec et par la suite j'ai fondé une autre entreprise. À mes yeux, j'n'étais pas tout à fait guérie de ma séparation d'une personne qui m'était chère, "l'amour de ma vie", que je pensais... Je venais de découvrir le pouvoir des manipulateurs. À cette époque, je me suis alors retrouvée complètement perdue. Qui étais-je donc et où est-ce que je m'en allais

J'ai lu, j'ai médité, j'ai consulté et finalement j'ai trouvé une solution qu'il me fait maintenant plaisir de partager avec vous!

Trop de gens passent leur vie en mode "métro, boulot, dodo". Et pourquoi est-ce que nous nous laissons embarquer, vous dites-vous?



Parce que c'est une habitude ancrée? Peut-être... Parce que la société nous dit de faire ça? On ne sait jamais vraiment... J'ai moi aussi pris le métro ou été prise dans la circulation, j'étais tombée en pilotage automatique. On devient tellement en mode survie qu'on en oublie le nécessaire qui est de rire, d'échanger, d'apprécier les petits moments de la vie et souvent aussi ces moments magiques que l'on ne voit plus.

Profiter de la vie et être dans le moment présent, voici ma recette d'éveil à soi! Est-ce que vous vous rappelez des câlins de vos enfants? Quand est-ce la dernière fois où vous avez dit "je t'aime!" à un être cher?



Est-ce que vous prenez le temps de savourer la vie? Est-ce que vous fréquentez des gens qui vous disent qu'ils sont bien avec vous? Êtes-vous entourée de gens extraordinaires qui vous font évoluer et vibrer? Vous rappelez-vous la dernière fois où vous avez apprécié un bon café et l'avez vraiment savouré? À quand remonte la dernière fois où vous avez contemplé un coucher ou un lever de soleil?



Quand êtes-vous allée marcher dans la nature pour la dernière fois? Avez-vous une passion? Êtes-vous créative? Et la question la plus importante de toutes: Est-ce que tu t'aimes? Est-ce que TU T'aimes TOI-même?... L'acceptation de soi, c'est le plus beau cadeau au monde! Êtes-vous fière de vous et de votre parcours? Êtes-vous capable de vous regarder dans le miroir et de vous dire: Je m'accepte telle que je suis? L'univers vous a créée d'une certaine façon, et en plus vous ne le savez peut être pas, mais vous avez choisi ce corps. Et pourquoi pensez-vous donc? Et bien parce que vous avez à apprendre et à évoluer avec vous-même et votre corps. Il est important de comprendre que ce corps physique, vous devez lui dire merci et en prendre bien soin.

Prendre soin de soi

La première règle d'or pour moi, c'est de prendre soin de soi. Oui je comprends qu'on a tous une famille, un conjoint, un travail et plus encore, mais en premier lieu c'est de prendre soin de nous. Si nous, on ne va pas bien, comment voulez-vous qu'on puisse aider les autres?

Je vous donne un exemple provenant du domaine de l'aviation: dans la procédure de sécurité, ils indiquent de mettre votre masque à oxygène avant même d'aider les autres à le faire. J'adore cette analogie, c'est comme la Vie. Comment voulez-vous aider quelqu'un si vous n'êtes pas bien vous-même? Comment voulez-vous être heureuse si vous ne vous acceptez pas telle que vous êtes?



L'amour de soi

J'aimerais également vous parler de relations amoureuses, et plus spécifiquement, du processus amoureux. Beaucoup de gens pensent que c'est l'homme ou la femme parfaite qui vont les rendre heureux, alors que c'est faux. Il faut absolument s'aimer soi-même avant d'aimer quelqu'un d'autre. Pensez à mon exemple de l'avion encore une fois. Prendre soin de vous avant même de vous dédier aux autres, et ceci est encore plus vrai si vous êtes une personne naturellement généreuse! Vous avez la merveilleuse et en même temps fâcheuse tendance à tout donner aux autres.

Voici un petit exercice que je pratique: Comment puis-je m'aimer davantage?

L'exercice que je vous donne, c'est de vous regarder quand vous vous peignez les cheveux, ou quand vous vous brossez les dents le matin et dites-vous: "Je m'aime comme je suis!" et "Je suis importante dans la vie". La phrase clé à vous répéter est: "C'est Moi la personne la plus importante au monde". Non, ce n'est pas égoïste mais c'est le privilège que vous avez d'être en vie.

Répétez cette phrase trois fois par jour les matin, midi et soir et pourquoi pas?

Ensuite, selon votre choix, remerciez ou bien



Je suis la personne la plus importante au monde

l'Univers, ou Dieu, ou la Vie pour ce que vous avez. Moi je me couche à chaque soir en remerciant pour tout ce que j'ai et pour tout ce que je vais recevoir. Je n'ai aucune idée de ce que la vie va m'apporter mais j'ai confiance au processus de la vie, et je sais qu'elle me fait évoluer à chaque jour. Ça ne coûte rien, de la gratitude, et cela a un impact énorme sur votre vie, croyez moi! Comment s'aimer encore plus? En fait, pour moi c'est de prendre du temps pour soi, pour enfin trouver mon équilibre. Voici un autre petit exercice rapide pour prendre du temps pour soi qui est selon moi une recette gagnante dans la vie: À chaque jour je prends entre dix minutes et une heure pour moi, juste moi. Je peux aller dîner avec une amie, suivre un cours, prendre une marche, aller m'acheter une crème glacée, écrire dans un journal, ou lire pour n'en nommer que quelques exemples. Après cette expérience, vous en sortirez reposée et apaisée par le moment présent que vous venez de vivre, parce que vous l'aurez apprécié à 100%. Vous aurez également plus de patience avec vos êtres chers. Donc, si vous abordez toutes les sphères de votre vie de cette façon, vous seriez plus épanouie également et pourriez apprécier à 100% votre vie.

Êtes-vous passionnée par quelque-chose? Est-ce que vous aimeriez suivre un cours? Est-ce que vous avez une passion enfouie à l'intérieur de vous? N'hésitez pas, exprimez-la cette passion! L'apprentissage fait partie des valeurs fondamentales pour évoluer dans la vie. Vous n'avez rien à perdre. Ne vous en faites pas si vous n'avez pas assez d'argent, faites du troc avec une personne qui peut vous apporter ce que vous cherchez, même si vous êtes seule, ou demandez à une amie qui est compétente dans ce que vous aimeriez apprendre. Si vous manquez de temps, demandez l'appui de votre conjoint ou de vos enfants, ils peuvent

vous aider, afin de vous libérer du temps. Ne refoulez jamais ce qui vous passionne ou vous fait vibrer, parce que c'est une des grâces dans le fait que vous êtes toujours en vie. Prenez moi par exemple: J'ai toujours voulu écrire un ebook, et bien le voici. Ce livre est un processus thérapeutique pour moi, tout comme le sont pour vous vos passe-temps ou votre passion. Il éveille tous les sens en nous, afin de nous faire



prendre conscience de toutes les beautés que la vie nous offre. Et si vous gagniez votre vie à faire ce qui vous passionne? Bien, il est certain que vous allez éveiller tout vos sens à 100% et croyez-moi, vous êtes déjà sur le bon chemin. Je vous félicite!

L'amitié

Qui est ton amie? Qui sont tes connaissances? Vous devez déjà avoir entendu quelque-chose de semblable à: "dis-moi avec qui tu te tiens et je te dirais comment tu es?" Pour ma part, j'aime beaucoup cette expression. J'ai fait beaucoup de ménage dans ma vie, dernière année,

grâce à une commotion cérébrale. Je dis bien "grâce", parce que cette commotion a eu un effet transformateur positif et elle m'a appris énormément. J'ai compris à quel point ma famille, mon conjoint, ma fille et mes amies étaient importants pour moi. Ce n'est pas la quantité, mais



la qualité qui compte. Les chemins de certaines personnes que j'ai connues se sont séparés de ma route. Je me suis rendue compte à ce moment que nous n'avions plus les mêmes valeurs et c'est correct comme ça. Les êtres restent toujours dans nos bons souvenirs, mais j'avais changé, j'étais changée... Pour notre propre transformation, il est parfois préférable de laisser aller les autres dans le moment présent, et sans jugement. La Vie nous offre toujours de bonnes personnes pour partager leur vie avec nous et les autres sont toujours d'aussi bonnes personnes mais il devient difficile de se réaliser lorsque nous ne marchons plus dans la même direction. Comme dans toute transformation, on apprend à chaque expérience. Par contre, il s'agit de vraiment apprendre de ces expériences et de "ne pas rester accrochée dans les papier peints du passé, ils ne cadrent plus avec notre décor intérieur", si vous comprenez ma métaphore de designer: Comprendre la leçon de vie et ne pas jouer le rôle de la victime. Sinon, on ne peut pas continuer notre processus transformationnel, n'est-ce pas?

L'humour

Vive l'humour! Pour moi, l'humour est une thérapie qui ne coûte rien. De nombreuses recherches ont été effectuées sur ce sujet.

Pourquoi ne pas trouver l'humour dans les petites choses de la vie? Par exemple: rire avec la caissière à l'épicerie, rire dans l'auto, rire avec des amies, faire des grimaces.

Rire avec des enfants – il n'y a rien de plus pur à regarder qu'un enfant qui joue.

Imiter leurs comportements et comprendre la vie à travers leurs yeux. Et vos mauvaises expériences? Et bien, rien! Pas facile au départ mais le temps fait bien les choses.



Est-ce que vous savez quelles valeurs sont importantes pour vous dans votre vie? Exemples de valeurs: liberté, créativité, famille, amour, santé, paix, abondance, respect, authenticité, liberté. Je vous recommande d'en identifier cinq. Est-ce que dans votre travail ces valeurs sont respectées? Si elles ne le sont pas, alors pourquoi? Quelle est l'observation que vous pouvez en faire? Est-ce que dans votre vie amoureuse ces valeurs sont respectées?

Est-ce que votre partenaire à vous ne comprend réellement? Pourquoi pas? Est-ce que vous devez mettre des choses au clair? Lesquelles?

Lorsque des valeurs ne sont pas respectées, la fatigue, le stress et même un burn-out peuvent apparaître. Donc, il est important de trouver ou de

créer un emploi qui représente vos valeurs à 100% ou presque, sinon vous allez être toujours déçue. Vous ne vous sentirez pas comprise ou respectée.

Je vous partage un fait vécu. En tant que coach, j'ai accompagné une dame qui était en arrêt de travail, alors je lui ai demandé pourquoi et elle m'a répondu qu'elle ne le savait pas trop? J'ai pris le temps de l'amener à ses réponses et je lui ai fait écrire ses cinq valeurs les plus importantes pour elle. Finalement, nous avons identifié et nommé ces valeurs et ce qui en est ressorti ce sont les valeurs du respect, de la communication, du partage, de la santé, et de l'entraide. Après réflexion et examen de la situation: son employeur la dénigrait devant les autres employées, elle ne pouvait pas s'exprimer et chaque employées répétaient ces choses. Il est certain qu'elle ne se sentait pas respectée dans son travail et qu'elle ne vivait pas selon ses valeurs, alors elle en était très malheureuse. Elle a d'ailleurs du mettre beaucoup d'efforts à réapprendre à se respecter elle-même, ainsi qu'à réapprendre à communiquer et s'exprimer correctement. Comme point de départ, je lui ai suggéré que son prochain travail devrait respecter au moins trois de ses valeurs personnelles, sinon elle n'y serait pas heureuse. Maintenant, elle a trouvé un nouvel emploi dans une entreprise familiale qui la respecte et partage ses idées. Voilà un bel exemple qui montre que la vie nous amène de beaux cadeaux et que nous devons les comprendre et se respecter à notre juste valeur. Je peux également vous dire que ces valeurs s'appliquent dans toutes les sphères de votre vie.

Comme pour ses amours, elle doit être avec quelqu'un qui la laisse parler, s'exprimer de façon naturelle avec une grande liberté et



avec beaucoup de respect, n'est-ce pas? Pour moi le bonheur, ce n'est pas seulement l'argent! Comment trouver l'équilibre avec argent? Pourquoi être obligée d'impressionner les gens? Pourquoi chercher absolument à avoir la grosse maison, l'auto de l'année, et les dettes qui vont avec? Je comprends très bien l'idée de travailler fort et de se récompenser par la suite. Mais n'est-ce pas qu'avoir un toit au-dessus de notre tête est plus important? Je vous raconte mon expérience personnelle. J'ai déjà été mariée à un américain pendant dix ans et sa pensée était "think big", ce qui à prime abord est parfaitement correct. Mais il ne faut pas oublier qu'il n'y a pas juste le travail et l'argent qui comptent! Je travaillais plus de 60 heures par semaines dans mes deux entreprises en plus des tâches domestiques dans ma maison et je n'avais même pas le temps d'apprécier notre bateau, le jet ski, les voyages... Parce que je devais travailler tout le temps pour payer tout ça. Mais la question est: Combien de fois est-ce que je les ai utilisés? En réponse, je vous dirais environ trois fois dans une année, peut-être... Et tout ça pour impressionner les gens, n'est-ce pas? Tandis que maintenant, je travaille moins et j'ai un plus grand équilibre dans ma vie. Ma santé va beaucoup mieux également; j'avais constamment des palpitations au coeur:

Quand j'ai changé la grosse maison pour une plus petite et une auto de 3 ans au lieu de celle de l'année, je n'ai pas eu besoin d'en avoir autant. Je me fous complètement du fait que j'impressionne ou pas les autres.

Parce que ce qui est important c'est que je me respecte dans mes choix et de ne pas me laisser influencer par les



autres. Si des gens désirent travailler constamment, c'est leur choix, mais je vous dirais que je travaille différemment et je gagne aussi bien ma vie, parce que je crée mes propres choix et décisions.

Questions sur l'argent? Est-ce que l'argent est important pour vous? À quel niveau avez-vous vraiment besoin d'argent? Est-ce que vous avez réellement besoin de toutes ces possessions? Et si vous n'aviez plus toutes ces choses matérielles, est ce que vous seriez vraiment heureuse?

L'intuition et La méditation

L'intuition pour moi, c'est comme gagner une loterie! C'est mon GPS intégré, c'est comme ma boussole à laquelle je me fie constamment. Quand j'ai un problème, après avoir analysé les faits, c'est à elle que je demande. Je médite et j'attends toujours ma réponse, si ça me dit "oui", je le fais, sinon j'attends. Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de prendre une décision et vous vous doutiez que ce n'était pas la bonne? Alors pourquoi ne pas écouter cette voix intérieure? Elle est là, et elle est gratuite! Comment l'utiliser, vous allez me demander? Premièrement, je suis certaine que vous l'avez mais vous pensez que vous n'avez pas le livre d'instructions pour l'activer. Nous l'avons tous et toutes! Vous est-il déjà arrivé de prendre un chemin différent pour aller au travail? Est-ce que vous vous êtes aperçue ensuite que vous avez peut-être évité un accident? Est-ce que vous avez déjà pensé à une personne et elle vous appelle subitement? Est-ce que vous avez déjà pris une décision et vous saviez que c'était la mauvaise? Et bien, c'est ça votre intuition! Elle est là! Vous pouvez vous concentrer et l'écouter. Trouvez vos réponses par



la méditation. Maintenant, je demande une question et j'ai la réponse tout de suite sans me concentrer maintenant parce que j'ai passé beaucoup de temps à écouter cette voix.



Cela se pratique, bien sur. Comment faire? Veuillez vous asseoir en silence, fermez vos yeux demandez à votre coeur: "Qu'est-ce que je devrais faire ou comprendre dans telle situation"? Cela peut prendre du temps mais la réponse va vous parvenir de façon instinctive.

Vous avez besoin d'écouter cette voix et de pratiquer souvent cette écoute. Croyez que l'on peut écouter son intuition et qu'elle va nous guider vers le bon chemin.

La santé

Comment est votre santé? Êtes-vous contente de vos choix alimentaires? Si non, alors pourquoi? Est-ce que vous savourez vos aliments? Si non, essayez de trouver pourquoi? Que réalisez-vous de cette observation? Est-ce que vous prenez le temps de faire une activité physique durant la semaine?

Il est prouvé que l'exercice aide à l'équilibre mental et peut prévenir des cas de dépression. Marchez, bougez, et dansez mes amies; la musique est également une belle thérapie.

La gratitude

Remerciez à chaque jour pour ce que vous avez et ce qui est à venir. Dites merci à vos amies, à votre famille pour leur support et vous faire prendre conscience des belles choses. Remerciez la nature qui vous permet de respirer et de manger. Mais surtout dites merci à vous-même pour qui vous êtes et qui vous allez devenir. Remerciez également pour toutes les prises de conscience que vous avez faites et qui viennent, afin de vous épanouir et d'"éveiller l'étincelle en soi"!



Je vous dis "Bravo!" d'avoir pris de votre temps si précieux à lire ce livre. J'espère énormément qu'il a éveillé une parcelle d'étincelle en vous! Je vous recommande également mon cahier d'exercices pour éveiller encore plus votre étincelle. Ce livre est créé pour vous, afin de vous faire prendre conscience de qui vous êtes réellement dans votre vie, vos forces, vos amours, votre travail et vos aptitudes positives, afin de trouver votre formule gagnante.

*Lyne St-Amand, coach d'affaires et conférencière.
www.lynestamand.com*

