

Positive attitude

Avoir envie de tout changer est une idée qui nous traverse tous. À petits pas ou en faisant le grand saut, nos trois spécialistes : **Elina Vorger**, thérapeute, **Cindy Chapelle**, sophrologue, et **Christine Michaud**, spécialiste en psychologie positive, vous aident à vous écarter de votre sentier tout tracé pour redevenir maître de votre vie.

Je change tout pour mieux renaître

J'apprends à **me connaître**

JE M'INTERROGE DEVANT LE MIROIR

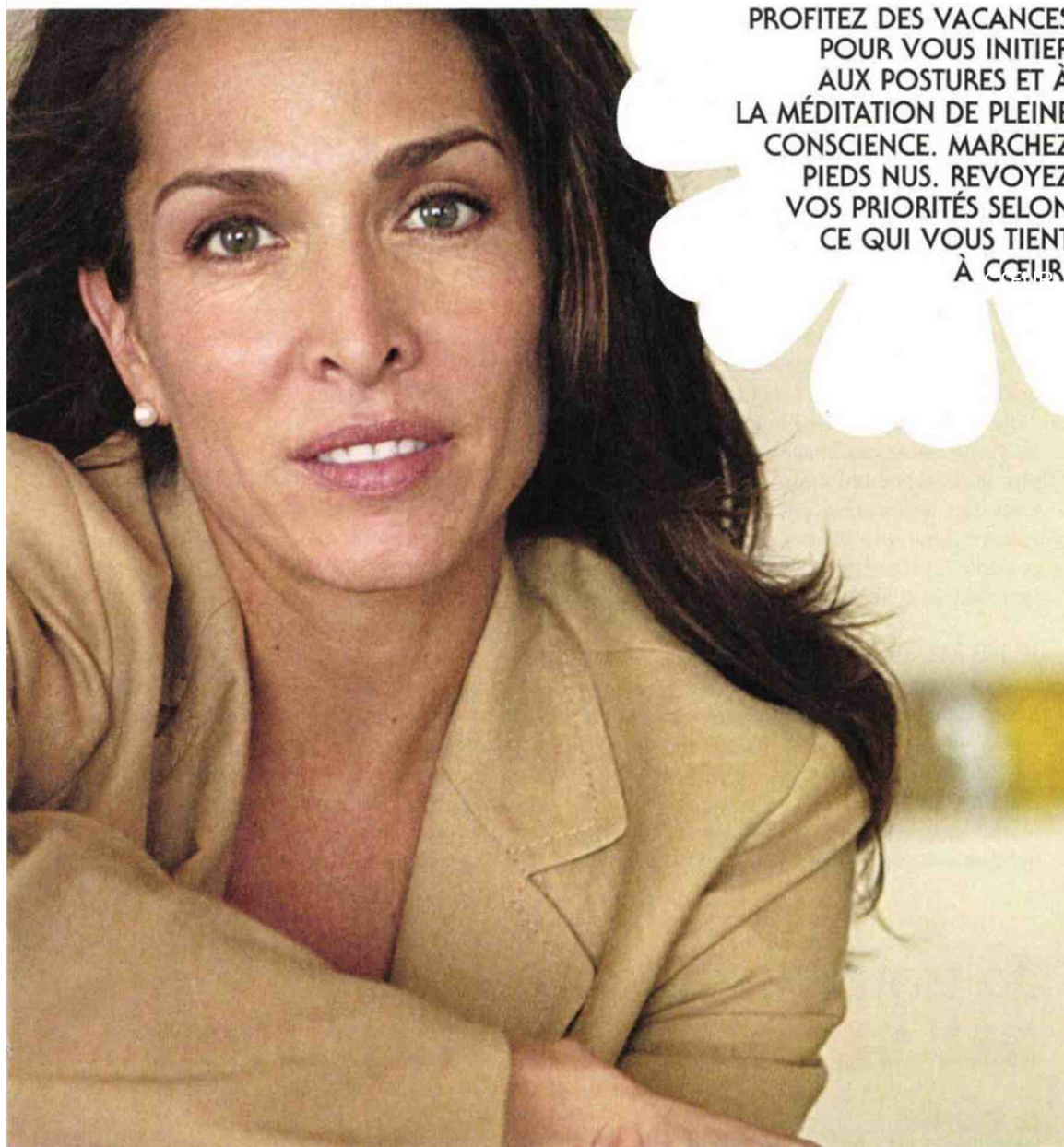
Le conseil médecines douces d'Elina Vorger : Vous pensez vous connaître et pourtant une inspiration secrète murmure en vous ? Posez-vous les vraies questions et vous vous réveillerez d'une vie en pilotage automatique.

Allez voir sous tous ces conditionnements qui vous définissent au travail, dans vos relations ou dans votre éducation. La méditation de présence à vous-même, à vos pensées, à votre respiration, à vos émotions et à votre corps vous permettra de découvrir votre potentiel caché. Vous découvrirez qui vous êtes, une fois tombés tous les masques... Et vous pourrez enfin suivre

la voie qui vous tient à cœur et faire de votre vie un rêve !

J'ÉPROUVE LE LÂCHER-PRISE

Les recommandations sophrologiques de Cindy Chapelle : Réservez-vous du temps, des bulles de lenteur, pour chasser les pensées parasites et pleinement vous recentrer. Retrouvez un lien fort avec la nature : enlacer un arbre est une expérience qui régénère. Mangez sainement et déchargez-vous des poids inutiles, au propre comme au figuré. Enfin, ayez la gratitude attitude, osez dire merci et constatez les bienfaits sur autrui et sur votre confiance en vous.



PROFITEZ DES VACANCES
POUR VOUS INITIER
AUX POSTURES ET À
LA MÉDITATION DE PLEINE
CONSCIENCE. MARCHEZ
PIEDS NUS. REVOYEZ
VOS PRIORITÉS SELON
CE QUI VOUS TIENT
À CŒUR.

JE MESURE MON COEFFICIENT D'ATTRACTION

L'expertise psychologique de Christine Michaud :
Avant de vous lancer dans la recette du bonheur, mesurez votre coefficient d'attraction. Si vous vous sentez joyeuse, légère, confiante, vous êtes en mode attractif. Répulsive, si vous êtes fatiguée, irritable, impatiente. Selon le résultat, peut-être avez-vous besoin de renforcer

votre optimisme et votre confiance en vous, ou si vous avez un fort coefficient, il faut continuer à l'entretenir. Pour vous aider à vous sentir au mieux le plus souvent possible, cultivez les émotions positives, offrez-vous des petits plaisirs quotidiens, et faites ce qu'il faut pour ressentir l'amour, la gratitude et la joie. Ne vous posez plus en victime. Soyez responsable de votre bonheur.

Je régénère ma vie **de couple**

JE DEFINIS MON IDÉAL

Les propositions de Christine Michaud : Sans croire à la pensée magique, amusez-vous à imaginer que vous influez sur le destin d'une manière positive. Posez-vous la question : dans un monde idéal, ça serait quoi une belle relation, quel genre de partenaire m'attire ?

Notez la description de l'homme de vos rêves. Plus vous aurez une image claire de votre désir, plus vous parviendrez à le ressentir comme s'il était déjà matérialisé, plus le processus d'attraction sera puissant et rapide. Ne partez pas perdante. En dégageant de bonnes ondes vous mettez plus de chances de votre côté.

JE NE ME RÉSIGNE PAS

L'avis d'Elina Vorger : Dans les situations difficiles de la vie de couple, la première chose à faire est d'accepter que tout ne soit pas parfait. Cela ne veut pas dire s'y résigner, c'est même l'inverse.

Si vous lâchez prise et acceptez les choses telles qu'elles sont, vous pourrez comprendre le pro-

blème pour mieux le résoudre. Alors vous prendrez du recul et retrouverez force et confiance en votre vie.

Ayez du courage, osez affirmer vos envies et vos besoins, vous méritez quelqu'un qui vous respecte. Autorisez-vous donc à imaginer un avenir où vous seriez plus lumineuse, plus épanouie... et plus aimée !

J'ADOpte UNE ÉCOUTE AMOUREUSE

Conseils et exercices de Cindy Chapelle : Quelques exercices qui se pratiquent à deux : Étirez-vous à deux, assis dos contre dos les bras enlacés, en vous penchant doucement en avant à tour de rôle. Vous pouvez aussi vous allonger au sol pour que l'autre vous étire les bras, puis les jambes en les tenant par les chevilles, et inversement. Pratiquez un massage debout en pinçant doucement les trapèzes puis en chiffonnant délicatement le dos avec les poings, et finissez par une caresse, comme une vague, du haut vers le bas jusqu'aux mollets. Chacun votre tour.

Je trouve la bonne place **au sein de la famille**

JE M'OFFRE UNE PARENTHÈSE QUOTIDIENNE

Le conseil d'Elina Vorger : Si vous vous oubliez totalement dans la vie de famille, offrez-vous chaque jour un moment de paix avec vous-même. Vous avez le choix : la méditation, une petite marche en forêt, un moment chaleureux avec une copine ou ce qui vous fait plaisir. En parvenant à vous recentrer, vous pourrez plus facilement comprendre le jeu de ceux qui vous entourent. Vous resterez ferme face aux caprices des enfants, mais vous parviendrez à deviner la

véritable cause de leur état au-delà des pleurs ou de l'attaque. Ainsi vous saurez guider la famille vers plus d'entente et plus d'harmonie, tout en permettant à chacun d'avoir sa propre place.

J'INSTITUE DES MOMENTS DE GRATITUDE

Les astuces de Christine Michaud : En famille, avant d'aller vous coucher, racontez-vous trois moments agréables que vous avez eus dans la journée, de tout petits ou de grands événements. Vous pouvez aussi instaurer un rituel



AUTORISEZ-VOUS DONC
À IMAGINER UN AVENIR
OÙ VOUS SERIEZ
PLUS LUMINEUSE,
PLUS ÉPANOUIE...
ET PLUS AIMÉE !

au dîner, un espace de temps où chacun fait le récit de sa journée. Si un problème émerge, ce cadre vous permettra d'en discuter avec sérénité. Pour tout ce qui vous est arrivé de meilleur, remerciez qui vous voulez selon vos croyances, ou simplement dites merci à la vie. L'important est le sentiment ressenti plus que celui à qui vous vous adressez.

JE FAIS ENTRER LES SAISONS DANS LA MAISON

Le point de vue de Cindy Chapelle : Faire du tri à la maison est idéal pour vous recentrer, pour y voir plus clair, tout en épurant votre inté-

rieur. Au printemps, faites entrer la couleur avec de jolis bouquets. L'été est la bonne période pour se retrouver tous ensemble autour d'une bonne table mais aussi pour prendre du temps pour vous et initier de petits changements. Amusez-vous lors des repas à présenter des assiettes gourmandes et colorées, bonnes pour le moral et pour la santé. Pratiquez une activité créatrice, comme le modelage ou le dessin, que vous pourrez prolonger en famille. L'été, ralentissez vraiment le rythme. Profitez des vacances pour vous initier aux postures et à la méditation de pleine conscience. Marchez pieds nus. Revoyez vos priorités selon ce qui vous tient à cœur.

Je réinvente ma vie **au travail**

JE NE TRAVAILLE PLUS SANS PLAISIR

L'avis de Christine Michaud : Vous ne faites pas forcément le métier dont vous auriez rêvé mais si vous passez votre temps à le dénigrer, vous entrez dans une spirale négative. Je suis sûre que si vous recherchez des aspects qui vous plaisent vous en trouveriez. Et puis, tout ne peut être absolument parfait, sinon vous vous ennuierez. La psychologie positive peut vous aider à donner un sens à vos activités. Il faut qu'elles soient en lien avec votre potentiel et qu'elles vous stimulent. Cela s'appelle l'expérience optimale.

J'ANTICIPE LES DIFFICULTÉS AU BUREAU

Une astuce d'Elina Vorger : Comment affronter une réunion qui vous effraie ? Dans l'entreprise, vous perdez vos moyens si vous devez parler devant tout le monde... Vous pouvez simplement vous isoler quelques instants et visualiser la réunion à venir. Fermez les yeux, détendez-vous. Allez dans votre jardin intérieur et ima-

ginez-vous faisant la présentation, en vous affirmant, bien à votre place, et en prenant du plaisir à ce que vous faites. La peur n'existe plus... vous avez repris le pouvoir !

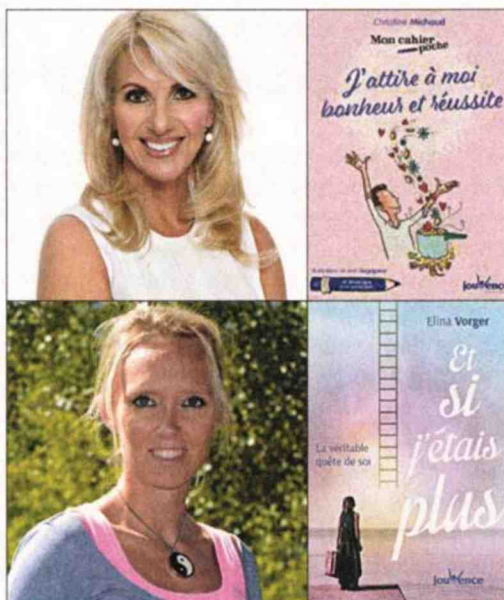
JE CESSE DE VOULOIR TOUT GÉRER

Le coup de pouce de Cindy Chapelle : Au bureau, ne restez pas trop longtemps assise, ou alors mobilisez vos pieds comme si vous marchiez sur place. Prenez deux ou trois minutes, les yeux fermés, pour renforcer votre énergie en associant votre respiration à un mot dynamique tel "énergie" ou "vitalité" que vous prononcerez mentalement en inspirant et que vous laisserez se diffuser dans toutes les zones de votre corps à chaque expiration. Pour résister à un petit coup de fatigue, pensez rotation, de la cheville, du bassin, des épaules, des poignets, puis, plus lentement, de la tête. Accordez votre confiance plus facilement et délégez. Et n'hésitez pas à faire une pause pour imaginer vos prochaines vacances !

Dimitri Sani

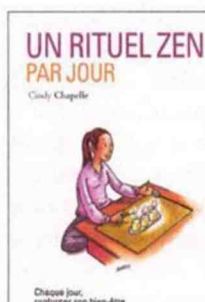
Diplômée en droit et spécialiste en psychologie positive, Christine Michaud a été animatrice pour la télé au Québec pendant presque vingt ans. Elle donne des conférences publiques ou dans le cadre de l'entreprise. Elle a écrit neuf livres parmi lesquels *J'attire à moi bonheur et réussite* (Éditions Jouvence, 102 pages, 5,70 euros).

Ex-championne de ski devenue responsable marketing, Elina Vorger a tout quitté du jour au lendemain pour partir à l'autre bout du monde. Elle en est revenue avec l'envie d'accompagner les gens en quête d'éveil. Après plusieurs formations, elle a ouvert un cabinet de médecine douce où elle exerce en tant que thérapeute. *Et si j'étais plus* est un premier livre remarqué (Éditions Jouvence, 256 pages, 16,90 euros) !





SI VOUS VOUS OUBLIEZ
TOTALEMENT DANS
LA VIE DE FAMILLE,
OFFREZ-VOUS CHAQUE
JOUR UN MOMENT
DE PAIX AVEC
VOUS-MÊME.



Cindy Chapelle est diplômée de l'École française de sophrologie. Dans une approche ludique et contemporaine, elle anime des ateliers de développement personnel. Elle est l'auteur d'ouvrages sur le bien-être, notamment *La Sophrologie pour les nuls* (Éditions First, 384 pages, 11,95 euros) et *Un rituel zen par jour* (Éditions Jouvence, 96 pages, 4,95 euros).