

# Mini-Guide du Changement

*COMMENCEZ À TRANSFORMER VOTRE VIE ...*

**Marie Élisabeth MERCY**

Consultante en dynamique du Changement

# L'Histoire du Carrefour

On raconte... ou peut-être que l'on imagine... qu'il existe quelque part un carrefour.

Pas un carrefour particulier, pas un endroit que l'on chercherait. Un carrefour comme tant d'autres, où les rues se croisent sans prétention, où les pas passent, glissent, s'enchaînent sans qu'on les retienne.

Un lieu traversé chaque jour par des centaines de gens... sans que personne n'y voie quoi que ce soit d'important.

Pourtant, ce matin-là, quelqu'un (on ne sait rien de cette personne, et ce n'est pas nécessaire) marchait dans la ville comme on marche parfois dans sa propre vie : avec des gestes qui semblent habituels, des pensées qui s'alignent toutes seules, des préoccupations qui avancent d'elles-mêmes, pendant que quelque chose d'autre, à l'intérieur, se demande doucement si c'est vraiment le bon rythme.

Et au moment précis où cette personne approcha du carrefour, il se passa quelque chose... ou peut-être que rien ne se passa, et que c'est justement cela qui est intéressant.

Le pied s'arrêta. Le souffle se suspendit.

Le monde, lui, continua de bouger.

Parfois, c'est en s'arrêtant qu'on commence vraiment à percevoir.

Les passants passaient encore. Le vent soulevait un petit morceau de papier qui tournoyait, comme une idée qui cherche où se poser. La lumière du matin frappait une vitrine, projetant une lueur douce le long du trottoir, comme un geste léger que fait la vie quand elle veut attirer l'attention sans brusquer.

Et alors que cette personne restait là, juste là, au cœur du mouvement qui ne s'arrêtait pas, quelque chose, une sensation, une mémoire oubliée, un clin d'œil de l'inconscient, remonta doucement.

Comme ces images qu'on ne demande pas, et qui arrivent pourtant exactement au bon moment.

C'était un souvenir... ou l'impression d'un souvenir... où apparaissait un vieux jardinier.

Un de ces jardiniers dont on ignore s'ils ont existé, ou s'ils sont simplement le visage que prend la sagesse quand elle veut être entendue.

Il était penché sur un carré de terre. Ses doigts creusaient doucement, presque tendrement, comme quelqu'un qui sait que ce qui pousse vraiment ne fait pas de bruit.

Et sa voix, dans cette scène intérieure, disait : « On ne sait jamais quand une plante va sortir de la terre. On ne sait même pas quand elle commence. On remarque seulement qu'un matin, la terre a légèrement bougé. Un cinquième de millimètre. Comme si quelque chose avait déjà commencé longtemps avant. »

Cette phrase glissa dans la poitrine de la personne au carrefour comme une brise chaude traverse un vêtement fin : on ne la voit pas, on la ressent.

Et c'est alors que le jardinier, dans cette vision, leva la tête et ajouta ... ou peut-être que l'inconscient ajouta pour lui :

« Les vrais changements se préparent en silence. Ils n'attendent que l'instant juste... pour devenir visibles. »

L'image du jardinier se dissipa, comme se dissipent les rêves juste avant d'ouvrir les yeux, mais sa sensation resta, accrochée quelque part dans le souffle.



Et dans le même temps, au carrefour, la vie continuait.

Les pas. La lumière. Les regards. Les voix lointaines. Tout ce mouvement... et cette paix intérieure qui s'installait doucement dans l'arrêt.

Ce double mouvement, dehors, dedans, créait un espace inhabituel. Un espace où quelque chose en soi peut se réorganiser sans que l'on fasse quoi que ce soit pour cela.

Et peut-être que cette personne sentit alors ce que tant de gens ressentent un jour : ce léger, très léger redressement intérieur, ce presque rien qui change tout, ce demi-centimètre... à peine perceptible.

Un demi-centimètre où l'on passe de « subir » à « sentir ».

De « répéter » à « remarquer ».

De « continuer » à « commencer ».

Et lorsque la personne reprit sa marche, ce n'était pas un autre trajet... mais c'était une autre manière d'avancer. Plus ancrée. Plus ouverte. Plus ajustée.

Comme si le carrefour avait révélé une direction que les grands choix ne montrent jamais clairement... mais que les petits instants, eux, savent indiquer.





Et ce guide est conçu comme ce carrefour...

Il n'a pas besoin que vous forciez quoi que ce soit.

Il n'exige ni motivation parfaite, ni énergie constante.

Il ne cherche pas à transformer en un jour ce qui a eu besoin d'années pour se construire.

Il ouvre simplement ces micro-espaces ... où l'on respire un peu plus ... où l'on comprend un peu mieux ... où l'on ressent un peu plus juste ... où le jardinier intérieur murmure ... où la terre se soulève ... où la direction s'éclaircit sans qu'on ait besoin d'y penser.

Et pendant que vous lirez, pendant que vos yeux glisseront sur des mots qui ne demandent rien, pendant que certaines phrases s'effaceront, pendant que d'autres laisseront une trace comme un souffle dans la peau, il se pourrait qu'en vous aussi, très doucement, sans bruit, quelque chose bouge.

Un demi-centimètre.

Ou peut-être un peu plus.

Et parfois, c'est amplement suffisant pour réorienter une vie entière avec une simplicité déconcertante.

# POUR QUI EST CE GUIDE ?

- ✓ Pour les personnes qui sentent que quelque chose doit bouger.
- ✓ Pour celles et ceux qui n'arrivent plus à continuer "comme avant", sans savoir comment faire autrement.
- ✓ Pour celles et ceux qui veulent se reconnecter, retrouver sens, souffle, simplicité.
- ✓ Pour celles et ceux qui veulent avancer sans se brusquer.
- ✓ Pour celles et ceux qui veulent renouer avec leur élan intérieur.
- ✓ Ce guide est un compagnon, pas un manuel.
- ✓ Il vous accompagne. Il vous clarifie. Il vous remet doucement en mouvement.



# COMPRENDRE LE CHANGEMENT

## *L'Essentiel*

Le changement n'est pas un effort violent.

C'est un processus vivant.

Il passe par trois besoins fondamentaux :



- ✓ **Comprendre ce qui se passe en soi**  
(mécanismes émotionnels, besoins psychologiques, tensions internes)
- ✓ **Écouter ce que le corps raconte**  
(sensations, signaux, fatigue, élans, résistances)
- ✓ **Choisir une direction**  
(un micro-pas, pas un projet monumental)

Quand ces trois besoins sont honorés, **le changement devient beaucoup plus simple que ce que l'on imagine.**

Dans ce guide, je vous accompagne dans ces trois dimensions :

MENTAL | ÉMOTION | CORPS

Avec douceur, réalisme et efficacité.

# PREMIER PAS

## *Clarifier ce qui ne vous ressemble plus*

### **Exercice 1. Regarder votre vie avec un regard neuf**

Asseyez-vous un instant ... Inspirez profondément ... Expirez doucement ...

Imaginez regarder votre vie comme si vous étiez la personne au carrefour :

SANS JUGER | SANS CORRIGER > **ACCUEILLEZ | AVEC BIENVEILLANCE**

Puis notez :

- Ce qui me nourrit
- Ce qui me vide
- Ce qui ne me fait plus rien

Cet exercice simple **reconnecte à la réalité authentique qui existe avant les obligations, les croyances, les habitudes.**



# PREMIER PAS

## Clarifier ce qui ne vous ressemble plus

### Exercice 2. Les obligations invisibles

Écrivez trois phrases que vous vous répétez souvent :

- "Je dois..."
- "Il faut que..."
- "Je ne peux pas..."

Remplacez-les par :

"Je choisis..." ou "J'ai besoin de..."

**Ce changement de formulation transforme la contrainte en espace.**



# PREMIER PAS

## *Clarifier ce qui ne vous ressemble plus*

### **Exercice 3. Le corps comme messager**

Fermez les yeux ... Repensez à un moment désagréable récent ... un ressenti qui vous paraît inconfortable ...

Où cela se manifeste-t-il dans votre corps ?

Poitrine ? ... Gorge ? ... Ventre ? ... Épaules ?

Déposez votre main dessus. Respirez.

Laissez le message remonter, même si vous ne le comprenez pas encore.

**Le corps parle avant l'esprit. C'est lui qui indique la direction.**



# DEUXIÈME PAS

## *Dialoguez avec vos résistances*

Toute résistance a une utilité.

Elle protège quelque chose | Elle évite quelque chose | Elle soutient quelque chose.

Fermez les yeux ... Imaginez la partie de vous qui résiste.

Donnez-lui une forme si vous voulez.

Puis demandez-lui :

"Que veux-tu m'éviter ?" ... "Qu'essayes-tu de protéger ?" ...

"Qu'as-tu besoin que je fasse autrement ?" ...

**La résistance devient alors une alliée.** Et non une ennemie.



# TROISIÈME PAS

## Posez un micro -pas

Les grands changements viennent d'actions minuscules.

Choisissez une seule action parmi celles-ci :

- dire non une fois
- ranger trois objets
- marcher trois minutes
- écrire trois phrases
- respirer trois cycles avant de répondre

Puis imaginez-vous l'ayant déjà fait.

Ressentez la version de vous qui se met en mouvement.

**C'est le principe de la futurisation : le corps apprend avant même d'agir.**



# QUATRIÈME PAS

## Recevez une lettre de la personne la plus importante de votre vie !

Asseyez-vous ... Respirez ...

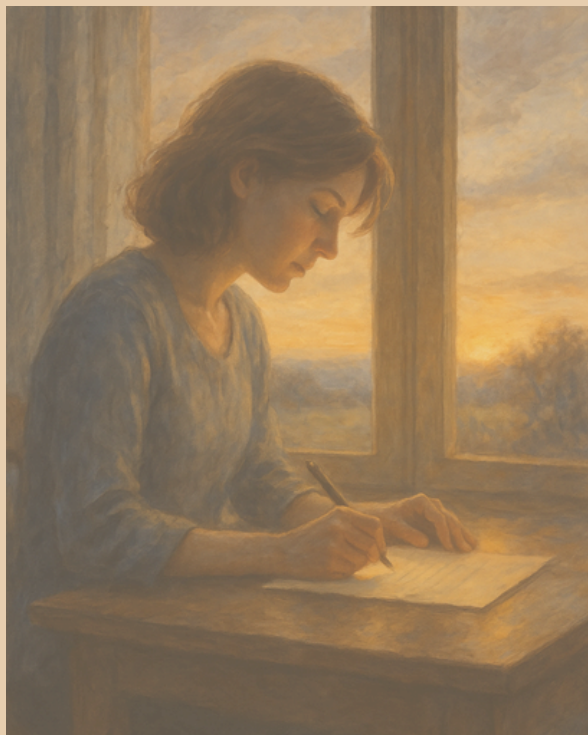
Imaginez la version de vous-même qui a avancé, apaisée, alignée.

Laissez cette version vous écrire une lettre ... ce qu'elle ou il comprend ... ce qu'elle ou il a traversé ... ce qu'elle ou il a appris ... ce qu'elle ou il vous souhaite ... la façon dont elle ou il vous voit.

Terminez par cette phrase :

"Je t'attends."

**C'est un message de vous... à vous. Et il est toujours juste.**



**Avant de commencer ...**

# Préparation à cette écriture ...

Créer un moment d'intégration symbolique et d'amour de soi.

Fermez les yeux et imaginez que vous avez reçu une lettre de quelqu'un qui vous aime profondément. Quelqu'un qui vous comprend sans vous juger et que vous aimez du plus profond de votre cœur.

Vous avez commencé, au fil de ce guide, à observer, comprendre, accueillir, transformer. Mais il manque encore quelque chose : un lien.

Un lien entre celle ou celui que vous êtes aujourd'hui, parfois fatigué.e, hésitant.e, plein de doutes et celle ou celui que vous êtes déjà en train de devenir, plus ancré.e, plus libre, plus vivant.e .

Cette lettre est ce lien. C'est une passerelle entre le présent et le futur, entre la peur et la confiance, entre le manque et la complétude.

Elle n'est pas un exercice mental, mais un acte de reconnaissance.

Reconnaissance envers celle ou celui qui a tenu, qui a avancé, même quand c'était flou.

Pourquoi écrire cette lettre ?

Parce que parfois, on ne croit pas encore en soi mais une part de nous, quelque part dans le futur, sait déjà que la graine est plantée.

Cette part de vous sait que le chemin existe même imparfait. Que des émotions guident de façon plus ou moins confortable mais que tout ce que vous êtes aujourd'hui contribue à ce que vous êtes demain.

Et aujourd'hui, c'est elle, la version accomplie, confiante, apaisée de vous-même, qui vous a écrit.

Ce n'est pas une lettre ordinaire.

Imaginez que cette version future de vous-même vous écrive depuis "le pays du changement accompli".

Elle ou il a fait le voyage, elle ou il s'est trompée parfois, elle ou il a douté, mais elle ou il est arrivée à un endroit plus apaisé, plus juste.

La lettre qui suit et que vous allez lire est un exemple, une suggestion, une invitation à ressentir.

Lisez-la lentement, comme si c'était vous qui receviez ce message.

Puis, quand vous le ressentirez, vous écrirez la vôtre.

Ceci est un exemple de ce que pourrait être cette lettre, votre lettre ...

À lire avant d'écrire la vôtre seulement si vous le souhaitez afin de guider votre plume.

Mais peut-être savez-vous déjà...

**" Chèr.e moi,**

**Je t'écris depuis un endroit que tu n'imagines pas encore tout à fait.**

**Ici, tout est plus calme. L'air a une densité différente. Les bruits du monde semblent plus doux, plus espacés, comme si chaque chose avait enfin trouvé sa juste place.**

**J'ai pris le temps d'arriver jusqu'ici, tu sais.**

**Ce n'est pas un pays que l'on rejoint en courant, ni en cherchant à bien faire. C'est un territoire intérieur qui s'ouvre lentement, au rythme de la confiance retrouvée.**

**Quand je repense à toi, là où tu es maintenant, je ressens ta fatigue, ton agitation parfois, tes doutes et ton envie. Ce besoin de comprendre, d'avancer, de réparer, de "devenir quelqu'un de bien".**

**Je me souviens de cette impression d'avoir perdu un fil, d'être coupée de son propre élan.**

**Tu n'étais pas brisé.e. Tu étais juste... trop éloigné.e de toi.**

**Le chemin a commencé le jour où tu as cessé de te battre contre toi-même. Le jour où, au lieu de te forcer à changer, tu as commencé à t'écouter. À respirer. À dire non. À dire "je ne sais pas" sans honte. À définir ce qui te fait vibrer.**

**Il y a eu des moments de vide, des silences inconfortables, des matins sans motivation. Et pourtant, c'est précisément dans ces espaces-là que quelque chose s'est remis à pousser.**

**Je me rappelle la première fois où tu as senti ton cœur se détendre. C'était subtil, presque rien, un soupir, une seconde de paix au milieu du chaos. C'est de là que tout est parti.**

**Petit à petit, tu as appris à marcher autrement. À faire moins, mais mieux. À écouter ton corps avant ton mental. À honorer tes émotions au lieu de les fuir.**

**Tu as appris à ralentir, et c'est en ralentissant que tu as enfin avancé.**

**Tu t'es retrouvé.e face à des peurs.**

**Certaines anciennes, profondes. La peur de manquer, d'échouer, de décevoir, d'être seul.e.**

**Mais tu as appris à les rencontrer, à les entendre, à les rassurer et à les traverser, pas à les effacer. Tu les as regardées dans les yeux, avec douceur.**

**Et un jour, sans même t'en rendre compte, elles ont cessé de te diriger.**

**C'est là que tu as commencé à respirer pour de vrai.**

**Tes journées ont pris une autre texture.**

**Le matin, tu ne t'es plus levé.e "pour tenir" mais "pour vivre". Tu as repris goût à des choses simples : marcher dehors, écrire, rire, ne rien faire et ce, sans culpabilité.**

**Tu t'es surpris.e à éprouver de la gratitude sans raison.**

**Et puis, il y a eu ce moment étrange, celui où tu t'es vu.e agir autrement.**

**Tu répondais avec calme à ce qui t'aurait blessé.e avant. Tu faisais confiance à la vie sans chercher à tout contrôler.**

**Ce jour-là, tu as compris. Tu n'étais pas en train de devenir quelqu'un d'autre, tu étais juste en train de revenir à toi.**

**Et même maintenant, ici, dans ce futur d'où je t'écris, je continue d'apprendre.**

**Parfois je doute encore, je trébuche, je perds l'élan. Mais je ne me perds plus. Parce qu'à chaque fois que le brouillard revient, je sais que je peux fermer les yeux, respirer, et me reconnecter. Me reconnecter, à toi, à moi, à ce lieu de rencontre unifié, témoin des expériences, des apprentissages, de la connaissance des ressources intérieures inouïes et accessibles à chaque instant.**

**C'est un dialogue permanent, une danse. Toi et moi. L'un.e avance, l'autre observe, et ensemble, nous évoluons.**

Et maintenant, à vous d'écrire...

Fermez les yeux un instant.

Imaginez-vous être cette personne, celle du futur.

Ressentez-la : sa posture, sa respiration, son énergie, son regard sur la vie. Elle n'est pas parfaite, mais elle est apaisée, lucide, libre.

Prenez une feuille ou votre carnet.

Écrivez-lui, ou plutôt, écrivez-vous depuis cet endroit.

Quelques pistes pour vous aider

- Commencez par : "Cher/Chère moi,"
- Écrivez au présent, comme si c'était déjà réel.
- Décrivez ce que vous voyez, ressentez, comment vous vivez.
- Parlez-lui avec tendresse : dites-lui ce que vous avez compris, traversé, dépassé.
- Mentionnez les moments de doute, les virages, les prises de conscience.

Terminez par une phrase d'encouragement, une promesse, ou un simple "je t'attends".



**À votre plume !**



Quand votre lettre sera écrite:

- Pliez-la
- Glissez-la dans une enveloppe.
- Sur l'enveloppe, inscrivez : "À ouvrir le jour où je douterai de moi."

Et quand ce jour viendra: LISEZ-LA !

**Elle sera votre propre preuve que vous avez déjà commencé à changer.**



# INTÉGRATION

## *Votre carrefour intérieur*

Vous n'avez peut-être bougé que d'un demi-centimètre. Et c'est assez.

Ce guide n'a pas vocation à tout changer. Il a vocation à réouvrir la porte.

À redonner du souffle. À éclaircir. À remettre en mouvement.

Vous êtes peut-être déjà au milieu de votre propre carrefour.

La vie bouge autour de vous.

Vous aussi, doucement, recommencez à bouger. Un pas ... Puis un autre ...

À votre rythme ... En cohérence avec vous ...



# MON APPROCHE

## *La dynamique du changement*

Je vous accompagne avec :

- l'**Hypnose Ericksonienne**, pour libérer les blocages inconscients,
- la **Process Communication**, pour comprendre vos besoins psychologiques et vos modes de fonctionnement,
- l'**Approche Somatique**, pour écouter ce que le corps sait avant l'esprit,

Cette approche intégrative, profonde, humaine et efficace, cette dynamique du changement permet d'avancer concrètement, avec justesse, cohérence et authenticité.



*Hypno Com Coach*

# VOTRE PROCHAIN PAS

Vous venez de parcourir un espace intérieur important. Et ce que vous avez vécu vous appartient.

Mais si un moment, une phrase, une image ou un exercice a ouvert quelque chose en vous, je serai heureuse de vous lire.

Votre regard, votre sensibilité et votre vécu enrichissent ce chemin du changement.

Vous pouvez partager votre expérience en m'écrivant à [marieelisabeth@hypnocomcoach.com](mailto:marieelisabeth@hypnocomcoach.com)

Et si ce guide a fait bouger quelque chose en vous, même légèrement, et que vous ressentez une envie de changement plus profond ou simplement le besoin d'y voir plus clair alors vous êtes prêt.e pour la suite.

Je vous offre une séance découverte de 30 minutes, sans engagement pour clarifier votre situation et poser ensemble les premiers pas d'un changement durable.

**Je réserve ma séance  
découverte offerte**



***Merci d'avoir laissé ce guide vous accompagner.***

***Prenez le temps de sentir ce qui bouge...***

***Je vous souhaite une belle continuation...  
et peut-être à très bientôt !***



## **Mini-Guide du Changement**

Un document créé par Marie Elisabeth Mercy, consultante en dynamique du changement.

Hypnose Ericksonienne | Process Com | Approche Somatique

### **Site internet**

[www.hypnocomcoach.com](http://www.hypnocomcoach.com)

### **Email**

[marieelisabeth@hypnocomcoach.com](mailto:marieelisabeth@hypnocomcoach.com)

### **Mentions et avertissements importants**

Ce guide est un support d'exploration personnelle.

Il ne remplace en aucun cas un suivi médical, psychologique ou psychiatrique.

Pour toute situation de détresse, consultez un professionnel de santé compétent.

Les exercices proposés sont à réaliser selon votre propre rythme et vos limites. Écoutez-vous. Prenez des pauses lorsque nécessaire. Vous êtes souverain·e de ce que vous choisirez d'entreprendre.

### **Droits d'auteur**

© 2025 – Marie Elisabeth Mercy

Tous droits réservés.

Ce document, ses textes, ses images et sa structure ne peuvent être reproduits, copiés, distribués ou commercialisés sans autorisation écrite préalable de l'auteure.

### **Confidentialité**

Tout partage d'expérience envoyé par email reste strictement confidentiel et ne sera jamais transmis ni utilisé à des fins commerciales.



Hypno Com Coach