

LIVRET 0 • OUVERTURE

Tout commence ici

Le test du cube et les premières clés de votre parcours.



Osez
DEVENEZ

SUR LE CHEMIN DE LA SÉRÉNITÉ • BY CHRISTELLE SERENNA

Avant de partir

Le test du cube et le mode d'emploi du parcours

3	Bienvenue	Un mot de Christelle
4	Introduction	Mon parcours pour me réaliser pleinement
5	Défi bien-être 21 jours	Description du programme
6	Les trois étapes du chemin	Comment utiliser ce parcours
7	Ma préparation	Zone d'écriture
8	Jeu : le test du cube japonais	Test de projection mentale
9	Mes réponses	Zone d'écriture
10	Jeu 2 : l'oiseau bleu	Un test de réaction à l'imprévu
11	Ce que ton choix révèle	Quatre profils
12	Jeu 3 : la pièce blanche	Douze mots qui parlent de toi
13	Ce que tes douze mots révèlent	Le moment de vérité
14	Et maintenant	Vers le livret 1

LES REPÈRES DU LIVRET

Cinq pictogrammes reviennent dans les quatre livrets du parcours. Ils t'indiquent, d'un coup d'œil, ce que la page attend de toi.



Comprendre

une notion expliquée



À toi

une question, un exercice



Écrire

une zone pour ta plume



Scanner

une vidéo ou une méditation



Retenir

l'essentiel à emporter

Bienvenue

Bienvenue sur le chemin de la sérénité, un parcours de transformation personnelle que j'ai conçu avec amour et dévouement. Je suis Christelle, passionnée par le développement personnel depuis mon adolescence. J'ai décidé d'écrire ce parcours en réponse à de nombreuses questions que l'on m'a souvent posées : « As-tu un livre où tu as regroupé tes conseils ? Pourquoi ne fais-tu pas une vidéo ? »

En réalité, ma passion pour le développement personnel et mon amour pour les gens m'ont toujours poussée à partager ce qui fonctionne pour moi. J'ai été en quête de produits et de méthodes spécifiques qui me correspondent, et j'ai constaté que le bonheur et la sérénité sont des objectifs atteignables pour chacun de nous, avec les bons outils et un peu de pratique.

Ce parcours est le fruit de cette passion et de cette envie de partage. J'ai rassemblé ici des méthodes, des pratiques et des exercices qui m'ont aidée à avancer, à grandir et à me guérir. En l'écrivant, je partage mes expériences et mes découvertes, et je continue aussi mon propre travail sur moi-même. Chaque exercice, chaque réflexion, chaque page a été conçue avec bienveillance et un profond désir de t'accompagner à trouver ton propre chemin vers la sérénité.

Écrire ce parcours a été un véritable voyage intérieur. Il reflète non seulement mes connaissances et mes expériences, mais aussi mon cœur et mon amour pour le développement personnel. J'espère sincèrement que tu trouveras dans ces pages des outils précieux pour ta propre transformation. Que ce chemin te guide vers une vie plus épanouie, plus sereine et remplie de bonheur.

Merci de me rejoindre sur ce chemin, et puissions-nous tous trouver la sérénité et le bonheur que nous méritons.

Dans ces livrets, je te tutoie : nous faisons le chemin ensemble.

Avec toute ma bienveillance et mon soutien,

Christelle

« Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres. »

CONFUCIUS

« Le voyage le plus long est le voyage intérieur. »

DAG HAMMARSKJÖLD



COMPRENDRE

Mon parcours pour me réaliser pleinement

Bienvenue dans ce voyage de transformation personnelle. Ce parcours est conçu pour t'accompagner à mieux te connaître, à découvrir ton «qui suis-je» et à trouver ton «pourquoi» pour donner du sens à ta vie. En parallèle, nous préconisons de cultiver un mindset (état d'esprit) positif et une psychologie résiliente. Tu y découvriras des concepts et des outils puissants que tu pourras appliquer dans ta vie. Utilise-les à ta guise, mais sache qu'ils peuvent réellement faire une différence.

Pour réussir, il est essentiel de nourrir son esprit et de reprogrammer son cerveau. Cela demande parfois de se déprogrammer, de s'isoler, de se poser, voire de faire une retraite. Pourquoi échouons-nous souvent ? Parce que nous trouvons toujours des excuses. La clé est de découvrir et développer nos ressources internes, de comprendre et gérer nos émotions, et de recommencer sans cesse avec discipline.

La peur est notre première émotion limitante, mais elle est là pour nous protéger. En l'accueillant, en l'acceptant, et en respirant, nous pouvons avancer. Vois toujours le verre à moitié plein et rappelle-toi que les cinq clés pour un mindset puissant sont :

LES CINQ CLÉS D'UN MINDSET PUISSANT

- 1 Nourrir notre esprit chaque jour, avec régularité.
- 2 S'occuper de soi en premier avec des habitudes régulières (rituel).
- 3 Augmenter notre énergie positive par le sport, l'alimentation, le sommeil et la méditation.
- 4 Modéliser le succès en trouvant des personnes inspirantes à copier.
- 5 Accepter l'incertitude et lâcher prise.



COMPRENDRE

Défi bien-être 21 jours

Ce parcours pour me réaliser pleinement est un programme unique conçu pour t'accompagner à apprendre à te connaître, te comprendre, et transformer un domaine de ta vie jour après jour. Pendant 21 jours, tu t'engageras à donner le meilleur de toi-même grâce à des exercices quotidiens et des supports variés. Et si cela te prend plus de 21 jours, c'est ok : le but est de s'aligner et de vibrer sur la fréquence de l'objectif en passant à l'action.

Je te préconise de te procurer un cahier de notes dédié au travail sur soi et à toutes les idées et les signes que tu vas rencontrer pendant ton parcours.

DESCRIPTION DU PROGRAMME

OBJECTIF Apprendre à te connaître et à te comprendre, tout en transformant un aspect de ta vie afin d'emprunter le chemin de ton bonheur et atteindre ton pourquoi.	DURÉE 21 jours consécutifs, en trois étapes de 7 jours.
FORMAT Exercices quotidiens, vidéos, méditations et coaching.	PARTICIPATION Seul ou avec des amis, quotidiennement, à ton rythme.
PRÉCONISATION Procure-toi un cahier ou un carnet de notes en plus. C'est facultatif, c'est pour toi.	ÉCOUTEURS Ce parcours étant interactif, munis-toi de tes écouteurs.



COMPRENDRE

Les trois étapes du chemin

LIVRET 1 · JOURS 1 À 7

Qui suis-je ?

Retrouver ce qui compte et formuler mon pourquoi.

LIVRET 2 · JOURS 8 À 14

Comment j'avance

Objectifs, croyances, stress, rituels, mes ressources pour changer.

LIVRET 3 · JOURS 15 À 21

Ce que je décide

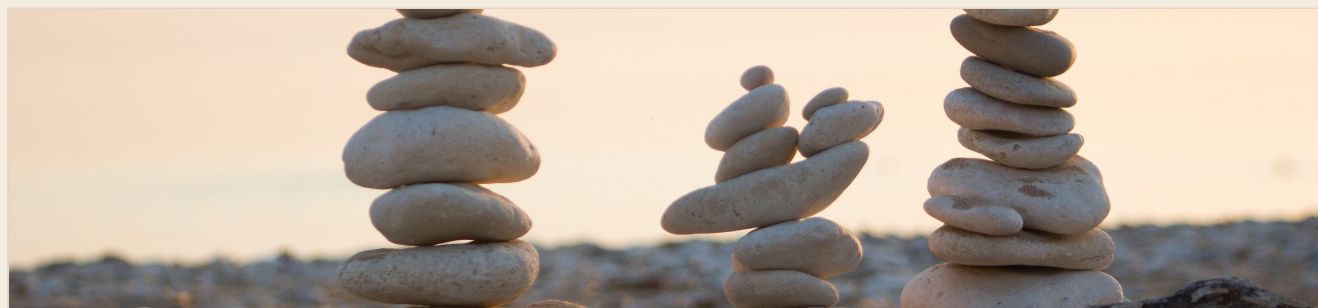
Choisir, agir et garder l'élan.

Comment utiliser ce parcours ?

Chaque jour, consacre environ 30 minutes à 1 heure à réaliser les exercices proposés. Commence ta journée avec une méditation guidée et termine-la avec un rituel du soir pour intégrer les apprentissages.

Chaque jour suit le même déroulé :

1	2	3	4	5
Pourquoi ce thème	Comment ça fonctionne	Un exercice	Une méditation guidée en vidéo	Un rituel du soir



Participe activement et engage-toi pleinement pour tirer le meilleur parti de ce programme.



ÉCRIRE

Ma préparation

Avant le jour 1, prends quelques minutes pour poser tes repères. Tu y reviendras au fil des trois livrets.

Le domaine de ma vie que je choisis de transformer pendant ces 21 jours

Ce que j'aimerais ressentir au jour 21

Mon moment du jour

30 minutes à 1 heure, à quelle heure ?

Seul ou avec

Les amis qui font le chemin avec moi

MON MATÉRIEL, JE COCHE

☐

Un cahier ou un carnet de notes dédié.

☐

Mes écouteurs.

☐

Un stylo qui me plaît.

☐

Un endroit calme où m'installer.



Jeu : le test du cube japonais

Test de projection mentale

Avant de commencer le défi, je te propose un exercice ludique pour te mettre dans l'ambiance de transformation. Pour cet exercice, je t'invite à scanner le QR code ci-dessous et à prendre de quoi noter afin de te souvenir de tes réponses pour l'analyse. Je te préconise de mettre des écouteurs et de t'installer dans un endroit calme. Note tes réponses directement dans ce livret ou dans ton cahier de notes.



 SCANNER

Scanne pour faire le test

La vidéo te guide, image après image. Laisse venir ce qui vient, sans chercher la bonne réponse : il n'y en a pas. Tes réponses se notent sur la page de droite.

AVANT DE LANCER LA VIDÉO, JE COCHE

☐

Mes écouteurs sont branchés.

☐

Je suis dans un endroit calme.

☐

J'ai un stylo et ce livret ou mon cahier.

☐

Je me donne le temps, sans interruption.



ÉCRIRE

Mes réponses

Le cube

L'échelle

Le cheval

La ou les fleurs

La tempête

Alors, que t'a révélé le test du cube ? Prépare-toi à découvrir encore plus sur toi-même avec le livret 1 et l'exercice « Qui suis-je ? ».



AVANT DE JOUER

Ces deux jeux fonctionnent sur le même principe que le test du cube : l'imagination et l'association spontanée. Il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse. La règle est simple : prends la première image ou le premier mot qui vient, sans chercher à comprendre où le jeu t'emmène.

Écris tes réponses avant de tourner la page. La révélation ne fonctionne que si tu as répondu d'abord.

Ces jeux sont des expériences ludiques d'introspection. Leurs interprétations sont symboliques et ne constituent ni une évaluation psychologique, ni un diagnostic. Garde uniquement ce qui t'aide à réfléchir sur toi-même.



À TOI · 2 MINUTES

Jeu 2 : l'oiseau bleu

Un test de réaction à l'imprévu

Imagine la scène suivante.

Un jour, un magnifique oiseau bleu entre par hasard chez toi. Il semble perdu. Quelque chose chez cet oiseau te plaît et tu décides de le garder.

Le lendemain matin, tu te réveilles... et quelque chose d'étrange s'est produit. L'oiseau qui était bleu est maintenant devenu jaune. Tu es surpris.

Le jour suivant, il change encore. Cette fois, il devient rouge.

Puis arrive le quatrième matin. Tu vas voir l'oiseau... et il est maintenant devenu complètement noir. Tu ne comprends absolument pas ce qui lui arrive.

La nuit passe.

Et voici la seule question : lorsque tu te réveilles le cinquième matin, de quelle couleur est l'oiseau ?

CHOISIS UNE SEULE RÉPONSE, AVANT DE TOURNER LA PAGE

☐

A. Il est toujours noir.

☐

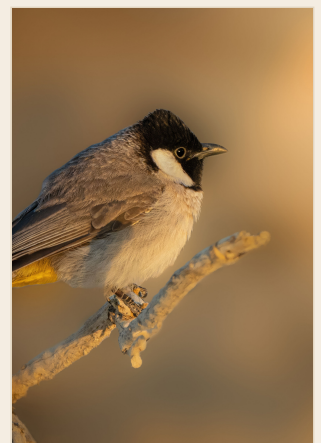
B. Il est redevenu bleu, comme au début.

☐

C. Il est devenu blanc.

☐

D. Il est devenu doré.





COMPRENDRE

Ce que ton choix révèle

Ce jeu ne cherche pas à savoir quelle couleur tu préfères. Il utilise la manière dont tu imagines la suite d'une situation devenue imprévisible pour symboliser ta réaction lorsque quelque chose tourne mal dans la vraie vie.

A. Noir : le réaliste prudent

Dans la logique du jeu, rester noir est associé à une tendance à se préparer au pire face à l'adversité. Une fois qu'une situation s'est fortement dégradée, tu peux avoir tendance à penser qu'elle ne reviendra pas facilement à son état initial. Ton cerveau préfère parfois anticiper que le problème va durer plutôt que de compter sur un retournement positif.

Question pour toi : *quand quelque chose commence à mal tourner, à quel moment considères-tu intérieurement que c'est déjà perdu ?*

C. Blanc : le décideur

Le blanc est associé à une personne calme et décisive sous pression. Lorsque quelque chose ne fonctionne plus, tu peux préférer couper les pertes, changer de voie ou repartir sur une base nouvelle plutôt que rester prisonnier d'une situation. Ta réponse n' imagine pas un retour au passé : elle imagine une autre issue.

Question pour toi : *quand quelque chose est cassé, essaies-tu de le réparer longtemps, ou préfères-tu rapidement reconstruire autrement ?*

B. Bleu : l'optimiste pragmatique

Redevenir bleu correspond à une forme d'optimisme réaliste. Tu acceptes que la vie comporte des périodes positives et négatives. Lorsque quelque chose se dégrade, tu peux croire qu'un retour à l'équilibre reste possible, sans nier la difficulté actuelle.

Question pour toi : *face à une période difficile, as-tu naturellement tendance à penser « ça finira par passer » ?*

D. Doré : l'audacieux

Le doré représente une attitude très confiante face aux crises. Là où d'autres imaginent simplement un retour à la normale, ton scénario crée quelque chose d'encore meilleur qu'au départ. Tu peux naturellement chercher l'opportunité cachée derrière une difficulté. La contrepartie possible : une tendance à parfois sous-estimer le risque.

Question pour toi : *quand une crise arrive, ton premier réflexe est-il de chercher comment elle pourrait devenir une opportunité ?*



Tu retrouveras ce thème au jour 14 du livret 2, quand nous travaillerons ta résilience.



À TOI · 4 MINUTES

Jeu 3 : la pièce blanche

Douze mots qui parlent de toi

Celui-ci va être très rapide. Il y a une règle : la première réponse qui te vient. Pas celle qui semble intelligente. Pas celle qui semble logique. La première.

PREMIÈRE QUESTION

Choisis une couleur. N'importe laquelle. Tu l'as ? Maintenant écris trois adjectifs qui, pour toi, décrivent cette couleur. Pas la définition officielle : ce qu'elle évoque pour toi.

Ma couleur

1

2

3

DEUXIÈME QUESTION

Choisis un animal. Le premier qui apparaît dans ton esprit. Tu l'as ? Maintenant écris trois adjectifs qui décrivent cet animal selon toi.

Mon animal

1

2

3

TROISIÈME QUESTION

Pense à une étendue d'eau. Un océan, un lac, une rivière, une cascade, un petit ruisseau, peu importe. Choisis-en une. Maintenant écris trois adjectifs qui décrivent cette eau, ou ce qu'elle te fait ressentir.

Mon eau

1

2

3

DERNIÈRE SCÈNE

Ferme les yeux quelques secondes. Imagine que tu es seul dans une pièce complètement blanche. Les murs sont blancs. Le plafond est blanc. Le sol est blanc. La pièce est entièrement vide. Il n'y a aucune fenêtre, aucune porte, aucun bruit. Juste toi dans cette pièce. Reste dedans mentalement quelques secondes. Maintenant écris trois mots qui décrivent ce que tu ressens dans cette pièce.

La pièce blanche

1

2

3

Tu as tes douze mots ? Tourne la page.



COMPRENDRE

Ce que tes douze mots révèlent

Dans la logique de ce jeu, ce n'est pas la couleur, l'animal ou l'eau qui comptent. Ce sont les mots que tu as choisis pour les décrire.

LA COULEUR

La façon dont tu te vois

Les trois adjectifs de la couleur sont une projection symbolique de la manière dont tu te perçois toi-même. « Libre, profonde, calme » ne raconte pas la même histoire que « vive, fragile, discrète ».

L'EAU

Ta façon d'aimer

Les mots associés à l'eau sont traditionnellement lus comme une projection de ton rapport à l'intimité et à la passion. « Intense, profonde, agitée » ne se lit pas comme « calme, rassurante, douce ». Il s'agit d'une métaphore, rien de plus.

L'ANIMAL

La façon dont tu vois les autres

Les adjectifs donnés à l'animal symbolisent ta manière de percevoir les autres et le monde autour de toi. « Fidèle, doux, protecteur » donne une lecture très différente de « méfiant, puissant, imprévisible ».

LA PIÈCE BLANCHE

Ton rapport au vide et aux fins de cycle

Les derniers mots sont traditionnellement présentés comme une projection de ton rapport à la finitude : le vide, la solitude, la fin d'une étape. « Angoissé, prisonnier, seul » évoque un rapport anxieux à l'idée. « Paisible, curieux, léger » en donne une représentation très différente. Si ce passage te touche, tu peux simplement le laisser de côté.

Le moment de vérité

Relis maintenant tes quatre séries de trois mots, dans cet ordre. La première parlait de toi. La deuxième, de ta vision des autres. La troisième, de ta façon d'aimer. La dernière, de ton rapport au vide et aux fins de cycle.

Relis tes mots. Prends le temps du silence.



ÉCRIRE

Ce que je retiens de mes douze mots

Ces douze mots sont une première photographie de toi. Le livret 1, Qui suis-je ?, t'invite à la regarder de plus près.



RETENIR

Et maintenant

Tu as fait le premier pas. Le chemin continue avec le livret 1, *Qui suis-je ?*, sept jours pour retrouver ce qui compte pour toi et formuler ton pourquoi.

PROCHAIN LIVRET

1 · Qui suis-je ?

PUIS

2 · Comment j'avance

ENFIN

3 · Ce que je décide

Osez
DEVENEZ

Osez DEVENEZ BY CHRISTELLE SERENNA

© Christelle Serenna — Osez Devenez. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans autorisation préalable de l'auteure, sauf dans le cas de brèves citations dans des articles critiques ou des revues.