

ÉDITION 2025

RECUEIL

DE

Vibralya





Chère âme toiletteur, toiletteuse,
Je suis Vibralya, fée bienveillante,
Née du souffle de celles et ceux qui ont Trop donné sans jamais s'arrêter.
Je veille sur les mains fatiguées, les cœurs passionnés, Les corps qui crient tout bas.

Ce recueil est pour toi un cocon d'outils, De mots doux de prise de confiance,
Un espace pour te retrouver, te reposer Et peut-être te réveiller autrement.

Il n'est pas nécessaire d'aller mal Pour vouloir aller mieux.

Tu as le droit d'aimer ton métier Et prendre soin de toi.
Tu as le droit de vouloir plus de légèreté, Plus de sens, plus de souffle.

Je serai là à chaque page.
Discrète me présente, comme une amie fidèle,
Comme un vent nouveau, avec magie et douceur.

La fée *Vibralya*

Mot de l'auteurice



Je suis très fière de te présenter ce livre, qui est un véritable reflet de mon parcours, de mes réflexions et de mon cœur.

Certaines pensées sont nées dans les moments de défis que j'ai traversés en tant que toiletteuse, d'autres ont émergé plus récemment, au fil de mes années d'études en développement personnel.

Peu importe leur origine, chaque mot a été écrit dans l'intention d'offrir du soutien, de l'inspiration et des pistes concrètes pour les toiletteurs et toiletteuses d'aujourd'hui.

Ce livre, c'est un mélange d'expérience, de bienveillance et de conseils pour t'aider à prendre soin de toi tout en exerçant ce métier avec passion.

Bonne Lecture,

Linda Fomphe

Retrouver le calme en soi



Avant de partir loin, il faut d'abord revenir ici. Ici, dans ce corps.
Dans cette respiration. Dans cette vie parfois trop pleine, trop vite, trop fort.

Cette première section est une invitation à ralentir, ressentir, observer.
Pas besoin de tout comprendre, ni de tout changer. Il suffit de s'arrêter un instant...
Et d'ouvrir un espace. Un espace de calme, d'écoute, de présence.

Ce calme-là ne dépend pas du silence autour, mais de notre capacité à nous reconnecter à l'essentiel.

- À notre souffle.
- À nos sens.
- À cette part de nous qui sait, même au cœur du chaos, comment retrouver le centre.

Tu trouveras ici des pensées, des mots simples, des clés douces pour t'accompagner dans ce retour à toi.

- Un pas à la fois.
- Un soupir à la fois.

Pour réapprendre à habiter ta vie et non simplement à la traverser.

Charte du Respect

- À l'attention de notre clientèle Ici, nous aimons les animaux... et nous nous respectons entre humains.

En tant que professionnel(le) du toilettage, je m'engage à :

Offrir un service attentionné, sécuritaire et respectueux pour votre animal.

Travailler avec patience, professionnalisme et amour.

Être honnête, clair(e) et transparent(e) dans mes communications.

En retour, je vous demande de respecter les règles suivantes :

1. Ponctualité : Merci d'arriver à l'heure à votre rendez-vous. Les retards désorganisent ma journée et peuvent nuire à d'autres clients.
2. Communication : Toute annulation doit être faite au moins 24h à l'avance. Sinon, des frais peuvent s'appliquer.
3. Politesse : Aucune agressivité verbale, jugement ou attitude irrespectueuse ne sera toléré.
4. Confiance : Je suis formé(e) pour prendre soin de votre animal. Merci de me laisser faire mon travail avec calme et professionnalisme.
5. Respect de mon métier : Le toilettage est un métier physique, mental et émotionnel. Votre reconnaissance est précieuse.

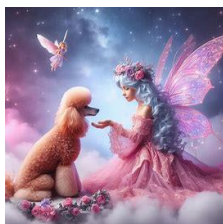
Travailler avec les animaux demande de la douceur, ... et une bonne dose de savoir-faire.. Je mérite le respect. Tout comme vous.

Les clients qui pensent que "je devrais être reconnaissant(e) qu'ils viennent chez moi".

Mon entreprise, c'est ma passion... mais aussi mon gagne-pain.

Si vous aimez la façon dont je prends soin de votre animal, soyez aussi bienveillant envers moi. Parce que je ne dois rien à ceux qui ne me respectent pas. Et je choisis désormais de travailler avec ceux qui comprennent que le respect va dans les deux sens.

Merci à ceux qui me soutiennent et qui me traitent avec considération. Un salon respectueux est un salon où tout le monde est bien... humains comme animaux.



Par où commencer ?

Quand le métier devient lourd, quand tu ne te reconnais plus dans ta routine ou que tu sens que tu t'éteins à petit feu...

La question à se poser, c'est :

- Par où commencer pour aller mieux ?

Voici quelques petits pas concrets pour retrouver ton équilibre :

1. Fais un état des lieux honnête
Prends un carnet et note :
 - Qu'est-ce qui te draine ?
 - Qu'est-ce qui te fait encore vibrer ?
 - Qu'est-ce que tu repousses depuis trop longtemps ?
2. Simplifie une chose
 - Allège ton horaire.
 - Refuse un chien agressif.
 - Modifie une règle.Choisis UNE seule chose que tu tolères mais qui ne te convient plus, et change-la.
3. Crée un espace pour toi
 - Même 10 minutes de silence entre deux clients,
 - une marche rapide,
 - une musique que tu aimes en fermant les yeux :Ça peut tout changer dans ta journée.
4. Entoure-toi mieux
 - Cherche un collègue avec qui échanger,
 - un groupe de soutien,
 - un mentor.Tu n'as pas à tout porter seul(e).
5. Célèbre tes petits pas
 - Chaque ajustement compte.
 - Sois fier(ère) de chaque geste que tu poses pour ton bien-être.
 - Commence petit, mais commence.

Chaque mouvement vers plus de clarté, plus de respect de soi, plus de sens... c'est un mouvement vers une version de toi qui s'épanouit dans ce métier, au lieu d'y survivre.

L'usure du métier

Après 25 ans dans le domaine du toilettage, j'ai vu trop de collègues quitter le métier, épuisés et découragés !

Pourquoi ces toiletteurs ne durent pas longtemps dans le métier 😞

Le toilettage est un métier passionnant, mais aussi l'un des plus exigeants physiquement et mentalement. Beaucoup de toiletteurs commencent avec enthousiasme, puis, après quelques années, ils jettent l'éponge.

Pourquoi ?

👉 L'usure physique : un métier qui met le corps à rude épreuve

Le toilettage, c'est des heures debout, des postures contraignantes, des mouvements répétitifs. Jour après jour, cela entraîne :

❌ Douleurs au dos, aux épaules et aux poignets

❌ Fatigue musculaire constante

❌ Tensions et blessures dues à la manipulation des chiens

Beaucoup de toiletteurs finissent par souffrir de douleurs chroniques, rendant chaque journée plus difficile.

👉 La pression des clients et du rendement

Le toilettage, ce n'est pas juste laver et couper des poils. C'est aussi

⚡ gérer : Les attentes parfois irréalistes des propriétaires

⚡ Les chiens stressés ou agressifs qui rendent le travail plus difficile
⚡ Le besoin d'être rapide et efficace pour rentabiliser chaque journée

Ce stress permanent peut conduire à un épuisement mental et émotionnel.

👉 Le manque de reconnaissance de l'employeur

Beaucoup de toiletteurs ressentent un manque de valorisation. Les patrons, et même parfois les clients voient souvent le résultat final sans réaliser :

● Les efforts physiques nécessaires

● La patience et l'attention aux détails requises

● Les heures passées à nettoyer et entretenir l'équipement, le local etc.

Ce manque de reconnaissance, ajouté à l'isolement (surtout pour ceux qui travaillent seuls), peut peser lourd sur le moral.

👉 Des conditions de travail parfois difficiles

👉 Exposition aux poils et certains produits : allergies, irritations cutanées, troubles respiratoires...

👉 Un rythme intense : journées bien remplies, peu de pauses, pression constante.

👉 Un équilibre travail-vie personnelle difficile : le manque d'énergie après une journée éreintante peut affecter la vie familiale et sociale.

Le constat : un métier passionnant, mais qui épuise 😞

C'est pour toutes ces raisons que beaucoup de toiletteurs abandonnent au bout de quelques années. Non pas parce qu'ils n'aiment plus leur métier, mais parce que leur corps et leur mental n'arrivent plus à suivre. Ne reste pas seul.e. Des solutions existent.

Ta passion n'est pas censée te brûler.

Elle est censée te nourrir.

Un rappel doux pour que ton feu reste lumière, et non flamme qui consume.

- Tu peux aimer fort ton métier...
et quand même avoir besoin de pauses.
- Tu peux être passionné(e)...
et quand même dire non à l'épuisement.
- Tu peux être doué(e)...
et quand même demander de l'aide.
- Tu n'as pas à tout donner pour mériter ta place.
Tu l'as déjà gagnée, simplement en étant toi.
- Ta passion n'a pas besoin de souffrance pour être vraie.
Elle a besoin d'espace, de respect et de douceur.
- Tu as le droit de ralentir.
Même quand tu aimes ce que tu fais.
- Ton feu intérieur, il doit t'éclairer... pas te consumer.
Protège-le. C'est ton essence.
- Choisis de t'aimer autant que tu aimes ton métier.
C'est là que ta passion devient durable.

Tu n'es pas né(e) pour t'épuiser dans ta passion.

Tu es né(e) pour rayonner à travers elle

Accorde-toi du temps.

Pas seulement du temps pour te reposer...

mais du temps pour ressentir, pour réfléchir, pour respirer, pour recevoir.

Souvent, ceux qui sont les plus pressés sont ceux qui en ont le plus besoin.

De quoi ont-ils besoin ?

- D'aide. D'outils.
- D'espace.
- De clarté.
- De compassion.
- D'une nouvelle manière de voir la vie, et de se voir eux-mêmes.

Tu es peut-être cette personne.

Celle qui donne toujours, qui va toujours, qui porte toujours.

Et si c'est toi — alors ce message est pour toi.

Accorde-toi du temps.

Parce que c'est toi qui en as le plus besoin.

Mais c'est aussi toi qui en tireras le plus grand profit.

- Essaie.
- Reçois.
- Recueille l'expérience.

Ce n'est pas égoïste. C'est sacré.

Amis.es toiletteurs.euses, comment vas-tu vraiment ?

Les signes de santé à observer pour durer dans le métier.

Le métier de toiletteur est exigeant. On donne beaucoup, souvent plus qu'on ne reçoit. Et parfois, on oublie de s'observer, de s'écouter.

Voici un guide simple pour t'aider à faire le point sur ta santé — physique, mentale, émotionnelle et même énergétique.

1. Signes de santé physique

- Fatigue persistante (malgré le sommeil)
- Douleurs chroniques (épaules, dos, poignets, jambes)
- Troubles digestifs (liés au stress)
- Perte ou prise de poids inexpliquée
- Problèmes de peau, eczéma ou allergies plus fréquentes

Questions à se poser :

- Est-ce que je me sens plus fatigué qu'avant ?
- Est-ce que mon corps m'envoie des signes de surcharge ?

2. Signes de santé mentale

- Difficulté de concentration, oublis fréquents
- Pensées négatives répétitives
- Irritabilité, impatience envers les clients ou les animaux
- Diminution de la créativité, de l'envie de développer ton entreprise
- Procrastination ou perte d'intérêt pour des tâches simples

Questions à se poser :

- Est-ce que j'ai encore de l'élan à travailler ?
- Est-ce que mes pensées m'aident ou me freinent ?

3. Signes de santé émotionnelle

- Sautes d'humeur fréquentes
- Tendance à prendre les choses personnelles
- Besoin de s'isoler ou, au contraire, peur de la solitude
- Sentiment d'injustice ou de non-reconnaissance
- Diminution de l'estime de soi

Questions à se poser :

- Est-ce que je me sens souvent « vidée » après une journée ?
- Est-ce que je me sens encore fière de ce que je fais ?

4. Signes de déséquilibre énergétique

- Difficulté à dire non
- Relations toxiques avec certains clients (et incapacité à couper)
- Déconnexion avec ton intuition ou ton feeling
- Sensation de « trop donner » sans retour

Questions à se poser :

- Est-ce que je sens que je suis « drainée » énergétiquement ?
- Est-ce que j'écoute mes signaux intérieurs ?

Conclusion :

Prendre soin de toi, c'est un acte professionnel.
Tu es ton outil de travail.

Observer ces signes ne veut pas dire paniquer.

Ça veut dire se réveiller, doucement, et réajuster avec bienveillance.

Calme ton esprit.

C'est la chose la plus importante.

Dans un métier exigeant comme le nôtre, il est facile de se laisser submerger par le flot constant de tâches, de demandes, et de responsabilités.

Mais pour être à la hauteur de ta propre valeur, et pour offrir le meilleur à tes clients à quatre pattes, il est essentiel de commencer par toi-même.

➤ Calme ton esprit.

Lorsque ton esprit est calme, tu es plus présent, plus efficace, et tu fais preuve de patience et de douceur, non seulement envers tes animaux, mais aussi envers toi même.

Ce calme intérieur est le terreau fertile sur lequel grandit la créativité, la résilience et la satisfaction de ton travail.

Prendre quelques instants chaque jour pour respirer profondément, t'arrêter, et apaiser ton mental peut faire toute la différence.

C'est dans ce silence intérieur que tu trouves l'équilibre, et que tu renoues avec l'essence même de ce qui te motive à faire ce métier avec autant de passion.

N'oublie pas :

➤ Calmer ton esprit, c'est te permettre de grandir et de prospérer.

C'est un cadeau que tu te fais, pour offrir encore plus aux autres.

"Communiquer pour mieux toiletter – Conseils pratiques pour toiletteurs et toiletteuses"

1. Communiquer avec son patron. Sois clair sur tes besoins et tes limites. Exemple : « J'ai remarqué que les journées avec plus de 6 chiens sont vraiment trop lourdes pour moi. Est-ce qu'on peut réajuster la charge? » Parle en termes de solutions. Ne viens pas seulement avec un problème. Exemple : « J'ai du mal à gérer les appels et le toilettage en même temps. Serait-ce possible qu'on définisse des heures précises pour les appels? » Utilise le "je" au lieu du "tu". Cela évite que l'autre se sente attaqué. Ex. : « Je me sens dépassée quand je reçois plusieurs demandes en même temps », plutôt que « Tu me donnes trop de choses à faire ».
2. Communiquer avec ses employés ou collègues Valide les émotions. Si quelqu'un est stressé ou frustré, commence par écouter sans juger. Parfois, juste être entendu suffit. Encourage le feedback régulier. Ex. : « Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux améliorer dans ma façon de travailler avec toi? » Donne des consignes claires, une tâche à la fois. Évite le flou ou les doubles consignes. Sois direct, mais bienveillant. Célèbre les bons coups. Un merci ou un petit mot positif change l'ambiance d'une journée.
3. Communiquer avec les clients. Rappelle que tu es le/la professionnel(le). Ex. : « Je comprends que vous vouliez garder les poils longs, mais il y a trop de nœuds pour ne pas blesser votre chien. Je dois raser pour son confort et sa sécurité. » Pose des questions ouvertes. Ex. : « Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la coupe aujourd'hui? » Sois calme, même si l'autre est stressé. Ton calme est contagieux. Affiche tes règles dès le départ. (Ex. : politique de retard, conditions d'annulation, dépôt requis). Cela évite des conflits inutiles. ---
4. En cas de conflit ou d'irrespect. Adresse la situation rapidement, avec calme. Ne laisse pas traîner. Ex. : « Je me suis senti(e) mal à l'aise lors de notre dernière interaction. J'aimerais qu'on en parle. » Exprime ce que tu ressens sans accuser. Ex. : « Quand tu lèves le ton, je me sens stressé(e) et ça me déstabilise dans mon travail. » Mets une limite ferme si nécessaire. Ex. : « Je vous demande de rester respectueux. Si ce n'est pas possible, je vais devoir mettre fin à la conversation. » Prends un moment si l'émotion est trop forte. Mieux vaut respirer, sortir quelques minutes, puis revenir plus posé(e). ---
5. Communiquer avec soi-même. Observe ton discours intérieur. Es-tu ton pire critique ou ton meilleur coach? Pratique l'auto-empathie. Tu fais de ton mieux dans un métier exigeant. Accueille-toi avec douceur. Prends le temps de respirer avant de répondre. Une pause peut éviter bien des regrets.

Dis oui à tout le monde, et c'est toi qui fais faillite émotionnellement.

Tu veux éviter la faillite?

- Commence par t'écouter.
- Chaque fois que tu dis oui alors que tu veux dire non...
- Chaque fois que tu repousses ta pause, ton sommeil, ton besoin de calme...

Tu gruges ton capital intérieur.

Et si tu continues comme ça, ce n'est pas une surcharge de travail que tu vas vivre, c'est une faillite émotionnelle.

- Tu vaux mieux que ça.

Tu mérites de durer, d'être bien, d'avoir de l'énergie pour toi AUSSI.

Le printemps, ce n'est pas une course contre toi-même.

- ✓ Respire.
- ✓ Choisis-toi.
- ✓ Et rappelle-toi :

- **Ton bien-être est une priorité, pas un luxe**

Et si ton “mieux” d’aujourd’hui était déjà suffisant ?

Dans le métier de toiletteuse ou toiletteur, on se met souvent une pression énorme.

- Le chien doit être parfait.
- Le client doit être satisfait.
- La journée doit rouler comme sur des roulettes.
- Et toi... tu dois être au top, tous les jours.

Mais la réalité, c’est que ton “mieux” change d’une journée à l’autre.

Il y a des jours où tu es en feu.

Et d’autres où tu fais juste ce que tu peux, avec l’énergie qu’il te reste.

Et c’est correct.

Faire de ton mieux, ce n’est pas viser la perfection.

C’est donner ce que tu peux, avec ton cœur, ton énergie, ta présence... du moment.

Ni plus. Ni moins.

Quand tu acceptes ça, tu cesses de te juger.

Tu lâches la culpabilité.

Et tu te rappelles que tu es humain(e), toi aussi.

Tu es là, tu es engagé(e), tu apprends, tu grandis.

Et ça, c’est déjà énorme.

Alors aujourd’hui, peu importe à quoi ressemble ta journée... fais de ton mieux avec douceur, pas avec dureté.

Parce que c’est dans la constance, pas dans la perfection, que tu bâtis une carrière et une vie qui te ressemblent.

Et si tu respirais... vraiment ?

Dans le tourbillon du toilettage, entre les chiens anxieux, les clients pressés et les horaires serrés, on oublie souvent... de respirer.

- Pas juste respirer pour survivre.
- Respirer pour s'apaiser.
- Pour revenir à soi.

Pour retrouver un espace de calme, même en plein chaos.

- La respiration, c'est ton outil le plus simple, le plus accessible et le plus puissant pour calmer ton système nerveux,
- baisser ton stress,
- retrouver ta concentration,
- et préserver ton énergie.

Une inspiration profonde peut faire la différence entre une réaction impulsive... et une réponse calme.

Entre l'épuisement... et la clarté.

Et tu n'as besoin que de quelques secondes.

Alors aujourd'hui, au milieu du bruit et des poils, prends juste une pause.

- Ferme les yeux.
- Inspire.
- Expire.

Ton corps, ton cœur et même les animaux autour de toi te diront merci.

Et toi, qui s'occupe de toi ?

Petit rappel doux pour le toilleteur au cœur grand comme ça... qui s'oublie trop souvent.

- Tu n'es pas un réservoir infini.
Plus tu te vides pour les autres, plus il est essentiel de te remplir.
 - Tu as le droit d'être fatigué(e)...
et le devoir d'écouter ce que ton corps te murmure.
 - Ce n'est pas égoïste de te choisir.
C'est sage. C'est sain. C'est vital.
 - Tu mérites autant d'amour que tu en donnes.
Et tu es la meilleure personne pour commencer à te l'offrir.
 - Un café chaud en silence.
Une pause sans justification. Un non clair et paisible.
Tout ça, c'est toi qui te prends par la main.
 - Tu n'as pas à te brûler pour garder les autres au chaud.
Tu peux rallumer ta flamme sans culpabilité.
 - Ton sourire est plus lumineux quand il vient d'un cœur reposé.
Et ton énergie est plus magnétique quand tu es bien avec toi.
-
- Aujourd'hui, prends-toi dans tes bras.
 - Dis-toi merci. Et commence par toi.

Tu es ton outil le plus précieux.

Te traiter avec douceur, c'est honorer ton art, ta mission, ton humanité.

Je mérite le meilleur.

En tant que toiletteuse, tu offres bien plus que des soins à nos compagnons à quatre pattes.

Tu mets de la douceur, de l'attention, de la patience et une véritable expertise dans chaque geste. Chaque toilettage est un acte d'amour et de dévouement, un art que peu savent maîtriser comme toi.

Il est essentiel de comprendre que *tu mérites le meilleur*, tant pour toi que pour ton métier.

Cela veut dire prendre soin de toi, t'offrir des moments de repos, de plaisir et de bien-être. Cela veut aussi dire reconnaître ta valeur, ne pas te sous-estimer et accepter que tu mérites des conditions de travail qui respectent ton énergie et ton temps.

Le métier que tu exerces demande un investissement constant. Mais il est primordial de te rappeler que tu es la priorité.

En t'offrant ce que tu mérites, tu pourras donner encore plus, et surtout, dans les meilleures conditions.

C'est un cercle vertueux :

Plus tu prends soin de toi, plus tu es en mesure de prendre soin des autres.

Alors, chaque fois que tu hésites à t'offrir ce petit luxe, cette pause bien-être ou ce moment de déconnexion, rappelle-toi que tu mérites le meilleur, car tu es une personne précieuse et ton bien-être est la clé de ton succès, tant personnel que professionnel.

Je suis plus que ce que l'on voit.

Je suis précieuse, même si on ne me le dit pas.

Mantras pour toiletteurs qui méritent mieux... et qui se choisissent malgré tout.

- Je suis un(e) artiste du vivant.
Ce que je fais est beau, même si personne ne le souligne.
- Mon énergie transforme les journées des chiens ET des humains.
Même en silence, ma présence a un impact.
- Ce n'est pas parce qu'on ne me voit pas que je suis invisible.
Je me vois. Je me reconnais. Et ça compte plus que tout.
- Je suis digne d'amour, de respect, de douceur, même dans un environnement qui oublie parfois l'humain derrière la performance.
- Je ne suis pas ce que je reçois. Je suis ce que je donne... avec amour, avec constance, avec cœur.
- Je n'attends plus qu'on me valorise pour m'épanouir.
Je me nourris de mon feu intérieur. Il est inépuisable.
- Je suis un(e) professionnel(le) important(e).
Et même si ce n'est pas reconnu ici... je peux m'épanouir ailleurs.
Ou me créer l'espace que je mérite.

Ton cœur mérite mieux que l'indifférence.

Garde-le lumineux.

Le monde a besoin de ton éclat

La gratitude comme ancrage.

Dans le tourbillon des journées chargées, des rendez-vous qui s'enchaînent, des chiens agités et des clients pressés...

Il y a un espace, à l'intérieur de toi, où tu peux revenir.

Un espace de gratitude.

- Gratitude pour tes mains, qui soignent, qui apaisent, qui transforment.
- Gratitude pour chaque animal qui te fait confiance.
- Gratitude pour chaque respiration consciente, chaque pause, chaque rire échappé.

Tu ne fais pas « juste toletter ».

- Tu accompagnes,
- tu rassures,
- tu allèges.

Quand tu choisis de voir ce qu'il y a de beau, même dans les journées les plus épuisantes, tu reviens à toi.

Tu reviens à ta mission.

Et soudain, tout prend un sens plus doux.

Parce que ce que tu fais... a de la valeur.

La perfection n'existe pas.

Et c'est tant mieux.

- Un poil de travers,
- Une coupe pas comme sur la photo,
- Un client difficile,
- Un chien qui bouge trop...

Ce n'est pas un échec.

C'est la vraie vie.

Tu n'es pas une machine.

Tu es un être humain, avec un cœur immense et deux mains qui donnent le meilleur chaque jour.

Ce que tu offres va bien au-delà de l'apparence :

- Tu offres
- De la patience,
- De la douceur,
- De l'écoute.

Ce que tu fais est précieux, même s'il n'est pas "parfait".

Alors respire.

Lâche le poids des attentes impossibles.

Fais de ton mieux... et aime ce que tu fais.

Ta présence, ta bienveillance, ton intention :

C'est ça, la vraie beauté.

L'acceptation, une forme de paix.

Il y a des journées où tout roule.

Et d'autres où rien ne se passe comme prévu.

- Le chien qui refuse de coopérer.
- Le client qui arrive en retard.
- Le bruit, la fatigue, l'imprévu...

Tu pourrais lutter, forcer, t'épuiser.

Ou... tu peux choisir d'accepter.

Pas en te résignant.

Mais en te rappelant que tu fais déjà de ton mieux.

En accueillant ce qui est, sans te juger.

Accepter, c'est reconnaître que tout ne dépend pas de toi.

Que ton rythme, ton énergie, tes limites, méritent d'être respectés.

- Accepter l'animal tel qu'il est.
- Accepter tes émotions, même quand elles débordent.
- Accepter que certaines journées soient moins parfaites.

Et malgré tout, continuer avec bienveillance.

Parce que c'est dans l'acceptation que tu trouves la paix.

Et que tu continues d'avancer, à ton rythme...

Avec cœur.

Le jour où tu as le déclic...

Le jour où tu réalises que c'est assez,

Que tu n'as plus à tout porter, tout endurer, tout cacher...

Ce jour-là, une question te traverse :

- Pourquoi j'ai attendu aussi longtemps ?
- Pourquoi des années à souffrir en silence ?
- Pourquoi avoir laissé passer ces belles années à survivre au lieu de vivre ?
- Pourquoi avoir cru que c'était normal de se sentir aussi vidé(e), épuisé(e), usé(e) ?

Heureusement, il n'est jamais trop tard.

Mais plus on attend, plus on endure...

Et plus les regrets s'invitent.

Alors si tu sens que c'est en train de brûler à l'intérieur...

Écoute ce signal.

Tu n'as pas à attendre le point de rupture pour choisir une autre voie.

Tu mérites de vivre maintenant.

Pas dans quelques années.

Pas après le prochain rush.

Maintenant.

Le métier de toiletteur, c'est un peu comme construire avec des Lego.

Au début, tu as les morceaux :

- ta passion,
- ton talent,
- ton envie de bien faire.

Tu essaies d'assembler ça comme tu peux, en suivant un modèle que tu crois correct — souvent celui des autres.

Mais à force d'enchaîner les journées, les clients, les urgences, les morceaux commencent à ne plus fiter ensemble.

Tu te retrouves avec une structure instable... qui menace de s'écrouler au moindre stress.

Et tu fais quoi ?

Tu continues. Tu rajoutes des morceaux comme tu peux. Des 'trucs' pour tenir le coup.

- Un café de plus.
- Une pause de moins.
- Une habitude pour compenser l'autre.

Mais ce n'est pas une question de rajouter.

C'est une question de démonter ce qui ne tient plus, pour reconstruire autrement.

À ton image. Avec ton rythme.

Avec des fondations solides :

- ton bien-être,
- ton équilibre,
- ta valeur.

Parce que tu mérites mieux qu'une tour de Lego prête à s'écrouler.

Tu mérites un métier qui tient debout... sans que ce soit toi qui le supporte tout seul(e).

Le moment présent, c'est là que tout se passe.

- Pas dans le rush de tout ce qu'il reste à faire.
- Pas dans ce que tu aurais dû faire hier.
- Pas dans la peur de ce que dira le prochain client.

Ici. Maintenant.

C'est là que tu peux respirer.

C'est là que tu peux te déposer, ne serait-ce qu'une seconde.

C'est là que tu peux sentir la connexion avec l'animal devant toi.

Chaque geste, chaque regard, chaque silence...

Quand tu es pleinement là, tu deviens plus qu'un(e) toiletteur(se).

Tu deviens une présence rassurante.

Un pilier de calme dans le brouhaha.

Tu n'as pas besoin de tout contrôler.

Tu as juste besoin d'être là, vraiment.

Et parfois, c'est tout ce qu'il faut pour que la magie opère.

Le mouvement, c'est la clé.

Rien ne change sans mouvement. Rien ne guérit dans l'immobilité. Rien ne se transforme dans l'attente éternelle du moment parfait.

Il suffit d'un pas. Un seul. Pas besoin de courir. Pas besoin de tout comprendre.

Mais avance. Bouge. Fais quelque chose de différent, aussi petit soit-il.

- Un pas, c'est :
- Fermer ton cellulaire 15 minutes plus tôt.
- Dire non avec douceur.
- Respirer entre deux clients.
- Changer ton discours intérieur.
- Ou simplement... te lever avec l'intention de faire mieux qu'hier.

Chaque petit pas est une graine.

Et un jour, sans t'en rendre compte, tu regarderas en arrière... et tu verras un chemin.

Ton chemin.

Alors ne sous-estime jamais le pouvoir du mouvement.

Le multitâche : un faux ami pour les toiletteurs

Dans notre quotidien effréné, il est tentant de croire que faire plusieurs choses à la fois est un signe d'efficacité. Pourtant, la science nous montre que le multitâche nuit à notre concentration, à notre mémoire et à notre productivité.

1. Une attention fragmentée

Le multitâche divise notre attention et empêche une concentration profonde. Des études ont montré que les personnes qui pratiquent intensivement le multitâche médiatique présentent une attention soutenue réduite et des performances moindres en mémoire de travail.

2. Une mémoire en souffrance

Le multitâche peut interférer avec la mémoire de travail et la mémoire à long terme. Des recherches ont révélé que les personnes qui multi-tâchent fréquemment présentent des lapsus d'attention et des oublis.

3. Une productivité en baisse

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le multitâche réduit la productivité. Des études indiquent que le multitâche numérique peut diminuer la productivité de 40 %.

4. Un impact sur la santé mentale

Le multitâche constant peut entraîner une augmentation du stress, de l'anxiété et de la fatigue mentale. Il est associé à une augmentation de l'impulsivité et de la distractibilité, affectant particulièrement les adolescents dont le cerveau est en développement.

Conseils pour les toiletteurs

- Pratiques le mono-tâche - Concentres-toi sur une tâche à la fois pour améliorer ton efficacité et réduire le stress.
- Prends des pauses régulières - Accordes-toi des moments de repos pour recharger ton attention.
- Limite les distractions numériques - Désactives les notifications inutiles pendant tes heures de travail.
- Sois bienveillant envers toi-même - Reconnais tes limites et célèbres tes réussites, même les plus petites.

En adoptant ces pratiques, tu peux améliorer ton bien-être au travail et offrir un meilleur service à tes clients à quatre pattes.

Le pouvoir d'une décision.

Chaque journée commence par une série de décisions.

Certaines sont petites, d'autres grandes.

Mais chacune a son importance.

Aujourd'hui, tu choisis.

- Tu choisis d'être patient avec un chien nerveux.
- Tu choisis de garder ton calme face à une situation stressante.
- Tu choisis de prendre soin de toi, même si la journée est longue.

Ce sont ces petites décisions qui construisent ton bien-être, qui renforcent ton efficacité, et qui font de toi un(e) professionnel(le) plus serein(e).

Le pouvoir d'une décision, c'est de savoir que chaque choix te rapproche de la personne que tu veux devenir.

C'est toi qui diriges ta journée, tes émotions, ton énergie.

Ne sous-estime jamais l'impact de chaque décision, car c'est dans ces moments que tu choisis de prendre soin de toi, de ton travail et des animaux que tu accompagnes.

Tu as le pouvoir, à chaque instant, de transformer ta réalité par le simple fait de choisir.

Le Printemps commence ?

Et toi, tu te demandes si tu vas passer au travers... ou tu tiens juste ton souffle jusqu'à la fin de la saison?" Le téléphone n'arrête plus. Les clients veulent tout, tout de suite. T'as à peine le temps de finir un chien que l'autre est déjà là... et entre deux, tu dois rappeler une madame fâchée parce qu'elle n'a pas eu sa date avant juillet. Les messages s'accumulent. Et comme chaque année, tu veux aider tout le monde...

Au point de t'oublier toi-même. Tu dis oui à tout le monde. Mais à qui dis-tu non, en réalité? À ton énergie. Ton bien-être. Ton corps qui te parle déjà... mais que tu n'as pas le temps d'écouter. Tu termines ta journée vidé(e)? Normal. Mais tu peux éviter d'enchaîner sur le pilote automatique.

Et si cette année, tu faisais les choses autrement? Tu sais, y'a une chose qu'on oublie vite dans le feu de l'action : Tu as encore le droit de dire non !

- Non à la cliente qui te supplie d'un "juste un petit coupe-griffes" entre deux gros chiens.
- Non à l'idée que t'as pas le droit d'être fatigué(e).
- Non à toi-même quand tu penses que t'es pas assez bon(ne) si t'es pas capable de tout prendre.

Dire non, c'est pas être égoïste. C'est se respecter. Et si tu veux durer dans ce métier-là... faut apprendre à te protéger.

Commence simple :

- Un NON par jour à quelque chose qui te vide.
- Une pause de 5 minutes où tu respirez pour vrai.
- Un moment, en fin de journée, où tu fais autre chose que penser à demain.

Mais encore ?

Voici mes 3 conseils concrets qui m'ont permis de durer plus de 25 ans dans le toilettage tout en conservant ma passion, printemps après printemps, sans m'éteindre en juin

1. **Crée-toi un "temps non négociable" chaque semaine.** Ton énergie = ton outil #1. Tu t'occupes de dizaines de chiens par semaine. Mais qui s'occupe de toi? Astuces : Bloque ton agenda. Comme un rendez-vous avec ton meilleur client : TOI. Une heure pour marcher, respirer, te reposer, ou juste ne rien faire. C'est sacré.

2. **Commence ta journée avec un petit rituel de recharge** : 3 respirations profondes. Un verre d'eau. Un mot-clé pour ta journée (ex. : calme, présence, douceur). Ce n'est pas du luxe, c'est du carburant.

3. **L'agenda n'est pas ton ennemi** : c'est ton allié Au lieu de te remplir à ras bord, bloque dès maintenant :

- 1 pause dîner chaque jour (au minimum 30 min, sans téléphone ni client).
- 1 demi-journée par semaine où tu ne prends personne (repos, paperasse, ménage de tête...).
- Des “tampons” entre les rendez-vous (10-15 min) pour respirer, boire de l’eau, te dégourdir.

Astuce bonus :

- Garde toujours 1 ou 2 rendez-vous “urgence” par semaine. Ça t’évitera de devoir bousculer ton horaire pour un client insistant.
- Prépare une réponse automatique ou une phrase toute faite. Par exemple : “Je suis complète pour cette semaine, je peux te mettre sur ma liste d’attente.” Tu restes professionnelle, sans culpabiliser de ne pas sauver tout le monde. Enchaîne, “ Je peux te proposer la semaine suivante...” “Je priorise mes clients réguliers au printemps. Merci de ta compréhension.” “Pour garder un service de qualité, je ne peux pas surcharger mon horaire.”
- Apprends à dire NON... sans culpabiliser. Rappelle-toi : tu n’as pas à t’oublier pour réussir ton printemps. Dire non, ce n’est pas être méchant. C’est se choisir pour mieux choisir ses clients.
- Étire-toi 5 minutes (épaules, nuque, bas du dos).
- Bois un grand verre d’eau.
- Note 1 chose que tu as bien faite aujourd’hui.
- Éteins ton cell pour 30 minutes et connecte avec toi ou avec la nature. Même 10 minutes peuvent changer ta soirée... et ta récupération pour le lendemain.
- Investis dans ton bien-être comme tu investis dans ton matériel Tu achètes de bons ciseaux, une bonne table, un bon séchoir... Mais ton corps et ta tête sont ton outil le plus précieux.
- Alors pense aussi à : Un bon coussin pour travailler debout. Des chaussures qui soutiennent. Un massage une fois par mois (ou un bain chaud aux sels d’Epsom).
- Une formation ou un atelier pour reconnecter avec ton pourquoi.
- Prévois tes prochaines vacances tandis que les \$ entrent à flot. Mets tes pourboires de côté pour te permettre une pause dans l’année, un moment pour décrocher, recharger, te retrouver, reconnecter à ta mission sans t’y perdre.

Tu mérites le respect. Et ça commence par le respect que tu te donnes. Offre moins, mais mieux.

Mieux vaut 5 clients bien servis et un(e) toiletteur(se) en forme... que 10 clients pressés et une pro épuisée. La qualité attire la fidélité.

Tu n’es pas qu’une machine à toiletter. Tu es une personne. Un(e) passionné(e). Un(e) professionnel(le) dévoué(e). Et tu as le droit toi aussi, d’avoir besoin d’écoute, de repos, de soutien.

Le sentiment d'accomplissement en toilettage

Il y a quelque chose de profondément gratifiant dans le métier de toiletteuse ou toiletteur.

Ce moment précis où l'animal, nerveux ou échevelé à son arrivée, repart calme, propre et fier, reflète bien plus que de la technique :

- ✓ c'est une transformation visible... et ressentie.

Chaque toilettage est une petite victoire.

- Une victoire sur les nœuds tenaces, sur l'agitation de l'animal, sur la fatigue parfois.
- Mais surtout, une victoire sur le doute.

Celui qui murmure que notre métier n'est "qu'un service".

En réalité, il est bien plus que ça.

- Le toilettage, c'est un art.
- C'est une danse entre intuition, précision et bienveillance.
- C'est redonner du confort à l'animal et de la fierté à son humain.
- C'est créer un espace de soins, d'écoute et de beauté.

Et à la fin de la journée, malgré le dos fatigué ou les poils partout... ce sentiment d'accomplissement est là.

Silencieux mais puissant. Il dit :

- ✓ "Tu as fait une différence aujourd'hui."

Le stress : l'ennemi silencieux du toiletteur

On le dit souvent, mais on ne le réalise pas toujours :

- La cause numéro un des maladies dans le corps, c'est le stress.

Et dans le métier de toiletteur, le stress est partout :

- Pression des horaires trop serrés
- Clients exigeants ou irrespectueux
- Animaux difficiles ou imprévisibles
- Travail physique intense et répétitif Bruit constant, manque de pauses, etc.

Ce stress, quand il s'accumule jour après jour, ne disparaît pas tout seul. Il se loge dans ton corps.

Il dérègle ton système nerveux.

Il affaiblit ton immunité.

Et c'est là que commencent les douleurs chroniques, les troubles digestifs, les insomnies, l'irritabilité, la fatigue persistante... et parfois même le découragement total.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut apprendre à apprivoiser ce stress.

On peut apprendre à mieux communiquer, à mieux respirer, à mieux poser ses limites.

À retrouver de l'espace pour soi, même dans une journée bien remplie.

Toiletteur(se), tu donnes beaucoup.

Mais tu mérites aussi de recevoir des outils pour durer dans ton métier sans t'épuiser.

Et surtout, tu mérites de ne pas attendre que ton corps crie "STOP" pour agir.

L'effet cumulé

On pense souvent que ce sont les grandes décisions qui changent une vie.

Quitter son emploi, lancer son entreprise, partir en voyage, prendre une formation.

Mais en réalité, ce sont les petites décisions répétées chaque jour qui sculptent notre bien-être... ou notre épuisement. La fatigue n'arrive pas d'un coup

- Ce n'est pas le chien difficile de mardi dernier qui t'a vidé l'énergie.
- Ce n'est pas non plus ce client qui a annulé à la dernière minute.
- Ni cette journée trop chargée de vendredi.

C'est le cumul de tout ça, sans pause, sans recul, sans rituel de récupération.

- C'est cette mauvaise habitude de repousser ton dîner.
- De ne pas t'étirer après 8 coupes d'affilée.
- De dire oui à un dernier chien alors que ton corps criait non.
- De rentrer chez toi et de t'écrouler devant la télé sans manger, en te disant :
« Je vais me reprendre demain... »

Mais le positif aussi, ça s'additionne

- Un étirement de 2 minutes par jour, ce n'est rien. Mais sur une année, ça peut t'éviter des douleurs chroniques.
- Un verre d'eau entre deux clients, c'est banal. Mais ça te garde hydraté(e), énergisé(e), et moins irritable.
- Dire non à un client pour te garder une heure de pause, c'est inconfortable sur le coup. Mais ça t'apprend à te respecter.

Et ça, ça change tout. Tu veux durer dans ce métier?

Alors commence petit. Commence simple. Mais commence régulier.

- Une pause de 5 minutes pour respirer.
- Un moment pour t'étirer les poignets et les épaules.
- Une routine du matin pour bien partir la journée.
- Une réflexion le soir : Qu'est-ce qui m'a fait du bien aujourd'hui?

Parce que la vérité, c'est que ton quotidien est ton entreprise, ton instrument de travail, ta qualité de vie. Et chaque geste compte. L'effet cumulé, c'est ton allié invisible

Tu ne le verras pas après 3 jours. Tu ne te sentiras peut-être pas transformé(e) après une semaine. Mais laisse-lui du temps. Il travaille en silence, comme toi. Et un jour, tu vas te retourner, et réaliser que tu n'es plus épuisé(e), que tu as retrouvé ton énergie, ton plaisir, ton pourquoi. Ce jour-là, tu vas dire : Heureusement que j'ai commencé à prendre soin de moi, un petit geste à la fois.

Les clients difficiles : rester pro sans se laisser écraser

- Il y a ceux qui arrivent en retard sans s'excuser.
- Ceux qui minimisent ton travail.
- Ceux qui veulent un résultat irréaliste ou critiquent sans comprendre.
- Et parfois, ce ne sont pas les chiens les plus durs... ce sont leurs humains.

Face à ces clients, tu as le droit de poser tes limites.

Et tu as aussi des outils :

1. Rester calme et professionnel
Leur colère ou leur stress ne t'appartient pas.
Respire. Garde ton calme. Tu n'as pas à entrer dans leur tourbillon.
2. Utiliser la communication non violente
Exprime-toi avec respect et clarté : "Je comprends votre demande.
Voici ce que je peux faire, et ce que je ne peux pas garantir."
3. Éduquer plutôt que se justifier
Explique ton métier avec pédagogie. Montre ce que tu as fait, et pourquoi.
Parfois, un client difficile est juste mal informé.
4. Poser des limites fermes
Un client qui manque de respect peut recevoir un avertissement clair, ou ne plus être accepté. "Je souhaite offrir un service de qualité dans un climat respectueux.
Ce n'est pas négociable."
5. Se protéger émotionnellement
Après un échange tendu, prends un moment pour évacuer :
respire, bouge, écris ou parle à quelqu'un de confiance.

Ne laisse pas ces énergies t'habiter.
Tu as le droit de mettre tes limites.

Tu n'es pas obligé de tout tolérer sous prétexte d'être professionnel.
Ton bien-être est aussi important que le leur.

On a une capacité phénoménale à endurer la douleur.

- Physique.
- Mentale.
- Émotionnelle.

On s'habitue aux tensions dans le dos, aux insomnies, à l'anxiété constante.

On serre les dents. On avance. On prend sur soi. On s'habitue à fonctionner avec le réservoir vide, en se disant que c'est normal. Que ça fait partie de la job. On devient des experts du 'ça va aller', du 'je suis fatigué(e), mais c'est pas grave'

Mais à quel prix ?

Cette douleur qu'on tolère en silence... elle ne reste pas silencieuse bien longtemps.

Car quand on s'oublie trop souvent, trop longtemps, Ce ne sont pas que nos épaules ou notre cœur qui en paient le prix. Ce sont nos proches aussi. Notre fatigue, notre irritabilité, notre absence mentale, notre impatience... Eux aussi les ressentent. Pas parce qu'on ne les aime pas, mais parce qu'on s'est oublié nous-mêmes.

Endurer, c'est noble mais ce n'est pas une preuve d'amour. S'imposer la douleur comme un mode de vie... ce n'est pas de la force, c'est de la survie.

Et si on arrêtait ?

Et si on se donnait enfin la permission de choisir la douceur, le soin, la présence à soi ?
Et si, au lieu de tout encaisser, on commençait à écouter ce que notre corps, notre cœur, essaient de nous dire depuis si longtemps ?

S'aimer assez pour s'arrêter, se soigner, se recentrer...

Ça, c'est un acte d'amour.

Pour soi, et pour ceux qui nous entourent

Tu as le droit de vivre autre chose que la survie.

Tu as le droit à une vie qui ne fait pas mal.

On se fait à croire qu'on est capable de s'en sortir seul.

Et parfois, c'est vrai : on avance, on se relève, on prend de bonnes décisions.

Mais souvent, on réalise — parfois trop tard — que faire un bout de chemin seul, c'est aussi s'exposer aux rechutes.

Parce qu'on porte encore les vieux réflexes.

Parce qu'on retourne dans le 'mode survie' dès que la vie frappe un peu plus fort.

Parce qu'on a appris à être fort(e), mais pas à être soutenu(e).

Se faire accompagner, ce n'est pas un aveu de faiblesse. C'est une preuve de maturité.

C'est reconnaître qu'on n'est pas fait pour tout porter seul, tout le temps.

Et surtout, c'est s'offrir une vraie chance de changer pour de bon.

De se reconstruire sans retomber.

De guérir, pas juste de colmater.

Alors si tu sens que tu en fais déjà beaucoup...

Sache qu'à deux, ou en groupe, on va souvent plus loin.

Et on tombe moins souvent.

Plus tu dis “oui”, plus on t’en demande...

Et toi, à quel moment tu te dis “oui” ?

Petit manifeste pour toiletteur(se) au cœur grand... qui apprend à se choisir aussi.

- Dire “oui” à tout, c’est parfois dire “non” à soi. Tu mérites mieux qu’un rôle de roue de secours.
- Tu n’as pas à t’épuiser pour être apprécié(e). Ta valeur ne dépend pas de ta disponibilité.
- Mettre tes limites, ce n’est pas être égoïste. C’est prendre soin de ton énergie, de ta santé, de ta passion.
- Chaque “oui” que tu dis à contre-cœur, c’est une petite trahison envers toi-même. Rappelle-toi que ton bien-être est une priorité.
- Tu peux être gentil(le), généreux(se), talentueux(se)... et dire NON.
- Tu n’as pas à tout faire, tout le temps, pour tout le monde. Tu as aussi le droit de souffler, de refuser, de prioriser.
- Et si ton nouveau mantra devenait : “Je me choisis AVANT de dire oui aux autres.”
- Le respect, ça commence par celui que tu te donnes. Fixe tes limites avec amour. Et observe la paix qui suit.

Tu n’as pas à tout accepter pour être aimé(e).

Tu as à t’aimer assez pour poser tes limites.

Quand c'est trop... c'est trop.

Et c'est correct de l'admettre.

Il y a des moments où tu cours après le temps, la tête pleine et le cœur fatigué.

- Trop de clients.
- Trop de demandes.
- Trop de bruit.
- Trop de pression.

Et tu te dis : « Je n'ai pas le choix. C'est ça, être à son compte. »

Mais si tu continues ainsi, tu vas t'user.

Tu vas perdre le plaisir.

Et ce métier, que tu as choisi par passion, va devenir une prison.

Alors... par où alléger ?

1. **Revois** ton horaire avec courage

- Est-ce que tu pourrais commencer plus tard un jour par semaine ?
- Ajouter 15 minutes entre deux clients pour respirer, boire de l'eau, souffler ?
- Fermer une demi-journée de plus par mois ?

2. **Augmente** tes prix (même un peu)

- Moins de clients,
- mieux payés, c'est souvent plus rentable et plus sain que l'inverse.

3. **Fais** le tri dans ta clientèle

- Tu as le droit de laisser aller les clients épuisants, non fiables ou qui ne respectent pas ton travail.

4. **Planifie** des vraies pauses

- Pas une pause pendant que tu manges debout. Une vraie. Un moment dans la semaine où tu ne donnes rien à personne... sauf à toi-même.

5. **Écoute** les signaux de ton corps

- Le mal de dos, la fatigue constante, l'irritabilité... ce sont des messages. Pas des faiblesses.

Ton horaire ne devrait pas te voler ta vie.

- Tu mérites du temps, de l'espace, de la douceur.

Et parfois, c'est en faisant moins... que tu offres mieux.

Quand le métier devient lourd...

Je me rappelle que je suis plus fort(e) que les circonstances.

Mantras et rappels doux pour transformer mes conditions de travail, de l'intérieur vers l'extérieur.

- Même dans un environnement difficile, je peux créer un espace doux à l'intérieur de moi.
- Je ne peux pas tout contrôler, mais je peux choisir la façon dont je me parle et je me traite.
- Un ventilateur, une pause, un petit ajustement... Chaque geste pour mon confort est un acte d'amour envers moi.
- Mon bien-être n'est pas un luxe. C'est une condition essentielle à la qualité de mon travail.
- Si l'équipement est inadéquat, je ne suis pas inadéquat(e). Je fais de mon mieux avec ce que j'ai. Et je mérite mieux.
- Je ne suis pas paresseux(se) quand j'ai besoin de ralentir. Je suis vivant(e), avec des limites à honorer.
- Une bonne journée ne se mesure pas à la quantité de chiens toilettés, mais à l'amour que j'ai réussi à garder dans mes gestes.
- Je me donne la permission d'adapter, de demander, de respirer. Je ne suis pas là pour me sacrifier, je suis là pour contribuer.

Tu es précieux(se). Et ta santé, ta paix, ton énergie méritent d'être protégées.

Même dans l'inconfort, tu peux choisir de t'aimer un peu plus.

Quand ton métier déborde à la maison

Toiletteur(se)... et humain(e) avant tout.

Être toiletteur, ce n'est pas juste un métier.

C'est une vocation, une passion... et souvent, une charge mentale invisible qui ne s'éteint pas à la fin de la journée.

Combien de fois es-tu rentré(e) chez toi épuisé(e), les mains endolories, la tête encore pleine des chiens difficiles, des clients exigeants ou des employés à gérer?

Combien de fois as-tu manqué de patience avec ton conjoint, tes enfants, ou même toi-même... juste parce que tu étais à bout?

Ce n'est pas que tu n'aimes pas ta famille.

C'est que tu n'as plus d'énergie à leur offrir.

Et c'est là qu'il faut faire attention.

Parce que quand ton métier prend toute la place, ce sont tes relations les plus précieuses qui finissent par s'effriter.

Alors voici un rappel important :

- Tu as le droit de mettre des limites à ton horaire.
- Tu as le droit de dire non à un client pour dire oui à ton enfant.
- Tu as le droit d'avoir une vie après les poils, les bains, les brosses et les ciseaux.
- Tu as le droit de reconnecter avec ton couple, ta famille, ton "toi profond".
- Et surtout, tu as le pouvoir de retrouver un équilibre. Pas parfait, mais plus doux. Plus humain.

Plus juste pour tout le monde.

Parce qu'un toiletteur bien dans sa vie... est aussi un toiletteur meilleur dans son métier.

Toiletteur(se)... n'oublie pas de te récompenser.

Tu passes tes journées à prendre soin des autres.

- À cajoler, calmer, écouter, nettoyer, embellir.
- Tu offres le meilleur de toi-même à chaque rendez-vous, même quand tu es fatigué(e), même quand l'horaire déborde.

Mais qui prend soin de toi ?

Dans le tourbillon du quotidien, on oublie trop souvent

- De s'arrêter.
- De souffler.
- De se dire « bravo ».

Pourtant, chaque journée complétée est un exploit.

Chaque client satisfait, chaque chien transformé, chaque geste doux malgré le stress... mérite d'être reconnu.

Se récompenser, ce n'est pas être égoïste.

- C'est être juste.
- C'est prendre un bain chaud après une grosse journée.
- S'offrir un bon café, une balade en silence, un massage, ou un petit plaisir rien qu'à soi.
- C'est reconnaître que ton énergie est précieuse... et qu'elle mérite d'être nourrie.

Parce que plus tu prends soin de toi, plus tu pourras continuer à prendre soin des autres.

Et surtout... parce que **tu le mérites.**

"Une croûte froide sur le coin de la table de toilettage..." Ça te dit quelque chose?

Moi, je l'ai fait souvent. Trop souvent. Pas le temps de dîner. Pas envie de faire attendre. Trop de clients. Alors je grignotais n'importe quoi, debout, entre deux clients, souvent rendu 14h ou 15h. Mais à force de "dépanner", c'est moi que j'ai finie par épuiser. Sauter le dîner, c'est pas un badge d'honneur. C'est une micro-abandon de soi. Et pourtant... il existe des options rapides ET nourrissantes :

- Une vraie barre protéinée (pas juste sucrée!)
- Un shake de qualité avec bonnes protéines
- Des électrolytes pour soutenir ton énergie et ta concentration
- Et pourquoi pas un petit boost de vitamines pour ne pas pogner une grippe quand t'es déjà à bout?

C'est pas plus long... Mais c'est beaucoup plus respectueux de toi. Tu veux durer dans ton métier? Commence par te nourrir. Pas juste ton cœur, ton talent, ton horaire... mais ton corps aussi. Un dîner pris = une meilleure énergie + une meilleure humeur + une meilleure résistance. C'est pas un luxe. C'est un outil de performance durable. Cette semaine, je te lance le défi : Mange AVANT d'avoir trop faim. Tu vas voir, ton corps va te dire merci!

Quand tu sautes ton dîner, voici ce qui peut (et va probablement) arriver :

1. Baisse d'énergie et fatigue mentale

Ton cerveau a besoin de carburant pour fonctionner. Pas de nourriture = cerveau au ralenti. Résultat : t'es moins alerte, plus irritable, moins concentré.

2. Irritabilité et stress augmenté

Sauter un repas fait baisser ton taux de sucre sanguin. Et devine ce que ton corps fait? Il panique. Il libère du cortisol (hormone du stress). Résultat : tu deviens plus impatient, plus tendu, moins tolérant aux imprévus (et aux clients exigeants...).

3. Fringales en fin de journée = mauvais choix alimentaires

Quand tu passes la journée à te priver, tu risques de manger n'importe quoi le soir, souvent trop, trop vite, et trop gras. Résultat : digestion difficile, sommeil perturbé, culpabilité.

4. Ralentissement du métabolisme

Ton corps, s'il pense qu'il ne recevra pas de nourriture, se met en mode économie. Résultat : tu brûles moins de calories, tu peux même prendre du poids malgré les repas sautés.

5. Affaiblissement du système immunitaire

Moins de nutriments, moins de vitamines = plus de risques de tomber malade, surtout en période de rush.

6. Douleurs physiques plus intenses

Quand tu manques d'énergie, chaque effort devient plus difficile. Ton corps récupère moins bien. Tu as plus mal aux bras, au dos, aux jambes. Résultat : tu finis la journée comme si t'avais couru un marathon, même sans avoir mangé.

En résumé : tu gagnes 10 minutes, mais tu perds ta vitalité.

Se sentir invisible... et choisir de rayonner quand même

Il n'est pas rare, dans notre métier, de sentir qu'on en fait beaucoup... pour peu de reconnaissance.

- Un sourire absent,
- Un merci oublié,
- Un client qui voit la facture avant de voir tout ce qu'on a donné.

Et pourtant, derrière chaque toilettage, il y a

- Du cœur,
- De la patience,
- De l'instinct,
- Et souvent... de l'amour pur.

Mais si la reconnaissance ne vient pas toujours de l'extérieur, il existe des moyens puissants pour se nourrir autrement :

- Se rappeler pourquoi on a choisi ce métier :
 - L'amour des animaux,
 - La liberté,
 - Le lien.
- Créer un réseau de collègues qui se comprennent et se soutiennent vraiment.
- Mettre en place des rituels pour honorer son travail soi-même, chaque jour.
- Célébrer les petits succès :
 - Un chien difficile apaisé,
 - Une cliente touchée,
 - Un geste de douceur.

Parce qu'attendre d'être vu, c'est rester dépendant.

Mais se reconnaître soi-même, c'est reprendre son pouvoir.

Si le pire arrive, il arrive quoi ?

Tu sais, dans ce métier, il y a des journées où tout semble aller de travers.

- Un accident,
- une situation imprévue,
- un moment de stress.

Le pire, c'est ce que tu redoutes, ce que tu appréhendes.

Mais si ça arrive, qu'est-ce qui se passe vraiment ?

- Est-ce que ça remet en question toute ta carrière ?
- Est-ce que ça efface tout ce que tu as accompli ?
- Est-ce que ça change qui tu es, dans l'essentiel ?

Non.

Le pire, c'est souvent juste un moment difficile.

Un instant dans ta journée, pas ta vie entière.

C'est une occasion de rebondir, de t'adapter, d'apprendre quelque chose de précieux.

La question n'est pas si le pire arrive, mais plutôt comment tu choisis de réagir ?

Ce qui compte, c'est ta capacité à te relever, à garder ton calme, à faire de chaque erreur une leçon.

Parce qu'au final, tu es plus fort(e) que tu ne le penses.

Si tu veux avoir ce que tu n'as jamais eu, commence par faire ce que tu n'as jamais fait.

Ça peut paraître simple... mais c'est là que tout se joue.

- Tu veux du mieux.
- Du plus doux.
- Du plus aligné.

Mais tu répètes les mêmes journées, les mêmes choix, les mêmes excuses.

Rien ne change si toi, tu ne changes pas.

Et non, ce n'est pas facile. Sortir de ta zone connue, c'est confrontant.

Mais rester dans ta douleur confortable... c'est ça, le vrai danger.

Alors ose.

- Ose poser un geste différent.
- Ose demander de l'aide.
- Ose dire non.
- Ose rêver plus grand.

Parce que ta vie, elle attend juste ça :

Un mouvement nouveau... pour t'emmener vers ce que tu mérites vraiment.

"Sois doux et bienveillant... avec toi, cher toiletteur"

Dans ton quotidien chargé, entre les coups de ciseaux et les aboiements, les clients pressés et les horaires pleins à craquer... tu donnes tout ce que tu as.

Mais aujourd'hui, je veux te rappeler une chose essentielle :
Tu fais de ton mieux.

Et ça mérite toute la douceur du monde.

1. Tu fais un métier d'amour et de patience

Travailler avec les animaux demande un cœur immense. Ce n'est pas juste toiletter, c'est rassurer, comprendre, ajuster, improviser, créer. Et tu le fais tous les jours.

2. Les journées ne sont pas toutes égales

Certaines journées sont remplies de douceur, d'autres d'imprévus, de stress ou de fatigue. Mais peu importe : tu te lèves, tu fais ton mieux, avec ce que tu as, ce jour-là. Et ça, c'est honorable.

3. Tu n'as pas besoin d'être parfait

Être professionnel ne veut pas dire être infallible. Les erreurs, les retards, les émotions : tout fait partie de l'humain que tu es. Accueille-toi avec la même bienveillance que tu offres aux autres.

4. Et si tu te parlais comme à ton meilleur ami ?

Quand tu doutes, quand tu es épuisé ou que tu crois ne pas en faire assez... prends une pause. Inspire. Et dis-toi :

« Je suis un être humain qui donne beaucoup. Je mérite ma propre tendresse. »

5. Ton cœur mérite aussi des soins

Ce métier, tu l'as choisi avec passion. Ne le laisse pas t'épuiser sans te nourrir, toi aussi. Offre-toi du repos. De la reconnaissance. De la fierté. Tu le mérites.

Conclusion :

Sois doux. Sois tendre. Sois fier.

Tu es déjà en train de faire du bon travail.

Suis ton ressenti.

- Tu as appris des techniques.
- Tu connais des méthodes.
- Tu respectes les règles.

Mais il y a quelque chose d'encore plus précieux :

Ton ressenti.

Ce petit quelque chose qui te dit quand un chien n'est pas à l'aise, quand tu dois ralentir, ou au contraire, quand tu peux aller plus vite.

Ce sixième sens qui te guide au-delà des mots, au-delà de ce qu'on voit.

Ton ressenti, c'est ton outil le plus fin.

Ton baromètre intérieur.

Et il ne se trompe presque jamais.

Fais-lui confiance.

Il parle en silence, mais il sait.

Quand tu écoutes ton ressenti, tu prends soin de toi et de l'animal.

Tu évites le surmenage.

Tu trouves ton juste rythme.

Ce n'est pas de la faiblesse, c'est de la sagesse.

Et c'est ce qui fait de toi un(e) toiletteur(se) hors du commun.

Ta passion n'est pas censée te brûler.

Elle est censée te nourrir.

Un rappel doux pour que ton feu reste lumière, et non flamme qui consume.

- Tu peux aimer fort ton métier...
et quand même avoir besoin de pauses.
- Tu peux être passionné(e)...
et quand même dire non à l'épuisement.
- Tu peux être doué(e)...
et quand même demander de l'aide.
- Tu n'as pas à tout donner pour mériter ta place.
Tu l'as déjà gagnée, simplement en étant toi.
- Ta passion n'a pas besoin de souffrance pour être vraie.
Elle a besoin d'espace, de respect et de douceur.
- Tu as le droit de ralentir.
Même quand tu aimes ce que tu fais.
- Ton feu intérieur, il doit t'éclairer... pas te consumer.
Protège-le. C'est ton essence.
- Choisis de t'aimer autant que tu aimes ton métier.
C'est là que ta passion devient durable.

Tu n'es pas né(e) pour t'épuiser dans ta passion.

Tu es né(e) pour rayonner à travers elle

Ton métier est physique, mental, émotionnel...

et pourtant trop souvent sous-estimé.

Voici un rappel pour que TOI, tu ne l'oublies pas.

- Tu bouges, tu soulèves, tu portes.
Ton corps travaille fort, chaque jour. Respecte-le. Chéris-le. Écoute-le.
- Tu fais preuve de patience, de douceur, de vigilance.
Tu lis les signaux des animaux, tu apaises les peurs. Tu es un pilier invisible mais essentiel.
- Tu encaisses les humeurs, les urgences, les jugements.
Tu souris même quand c'est lourd. Tu es une force tranquille.
- Tu réconfortes, tu ajustes, tu improvises.
Tu as mille solutions dans tes mains. Et un cœur qui bat fort pour faire du bien.
- Ce que tu fais ne tient pas dans une fiche de poste.
Ce que tu es, dépasse ce que les autres voient.
- Tu n'as pas besoin de l'approbation du monde pour reconnaître ta propre valeur.
- Tu es important(e).
Pas seulement pour ce que tu fais, mais pour comment tu le fais. Avec cœur.
Avec constance. Avec humanité.
- Aujourd'hui, rends hommage à ton propre métier.
Dis-toi merci. Et redresse la tête.

Ce n'est pas "juste du toilettage".

C'est un métier de soin, d'endurance, d'empathie.

Et tu es extraordinaire de le faire jour après jour

Tout est déjà en toi

Tu sais quoi?

Tout est déjà là, en toi.

- La force.
- La créativité.
- Le courage de dire oui (ou non).
- La capacité de créer une vie qui te ressemble.

Une vie de toiletteur... mais à ta manière.

Je ne suis pas là pour te transformer.

Je suis là pour t'aider à te faire confiance.

À écouter cette petite voix qui sait.

Parce que oui, tu es capable.

Pas besoin de tout changer demain matin.

Pas besoin de tout savoir, tout maîtriser, tout prévoir.

Juste avancer. Un pas à la fois.

À ton rythme, pas celui de la pression extérieure.

Avec patience. Douceur. Et foi en toi.

Et tu verras...

Ta vie de toiletteur va commencer à se transformer.

De l'intérieur vers l'extérieur.

Parce que tu es déjà la clé.

Tu l'as juste oubliée.

Transformer chaque situation en apprentissage.

Dans le métier de toiletteur, chaque journée est différente.

Parfois fluide, parfois chaotique.

Mais derrière chaque défi, il y a une occasion de grandir.

- Un chien plus nerveux que prévu ?
Tu développes ta patience.

- Un client exigeant ?
Tu apprends à poser tes limites avec calme.

- Un retard, un oubli, un accroc ?
Tu t'adaptes, tu t'ajustes, tu te renforces.

Chaque situation porte un message.

Même les plus frustrantes, les plus épuisantes, peuvent devenir des tremplins.

Au lieu de te demander

- « Pourquoi ça m'arrive ? »,
essaie :
- « Qu'est-ce que ça m'enseigne ? »

Et soudain, tu reprends ton pouvoir.

Parce que ce qui compte, ce n'est pas ce qui arrive... c'est ce que tu choisis d'en faire.

Tu as appris à être fort...

Mais as-tu appris à demander de l'aide ?

Petit rappel à garder en vue, pour alléger ta charge... un geste à la fois.

- Être fort, ce n'est pas tout porter seul.
C'est savoir quand le poids devient trop lourd.
- Demander de l'aide, ce n'est pas échouer.
C'est t'honorer assez pour dire : "J'ai besoin."
- Tu n'as pas à attendre d'être au bout du rouleau pour lever la main.
Tu peux demander AVANT que ça déborde.
- Ceux qui t'aiment veulent t'aider.
Laisse-leur cette chance de te soutenir.
- Tu es digne d'être épaulé(e), même si tu es performant(e).
Même si tu "as l'air en contrôle". Même si tu ne craques pas.
- Il n'y a pas de médaille pour l'épuisement.
Mais il y a de la paix dans la solidarité.
- L'aide que tu reçois n'enlève rien à ta valeur.
Elle te rappelle simplement que tu n'es pas seul(e).
- Et si demander de l'aide devenait ton nouveau superpouvoir ?
Un geste courageux pour construire des journées plus douces.

Tu es fort(e).

Et dans ta force, tu as aussi le droit de t'appuyer.

- Sur une main tendue.
- Sur une oreille ouverte.
- Sur une pause méritée.

Tu as le droit de rêver plus grand.

Ce n'est pas parce que tu es toiletteur aujourd'hui que tu dois rester figé.

Un petit rappel pour te donner la permission de briser les limites et de bâtir une vie qui te ressemble.

- Ce n'est pas parce que tu as commencé d'une certaine manière que tu dois t'y enfermer.
Tu as le droit d'évoluer, de rêver et de réinventer ta vie.
- Ton métier est un tremplin, pas une cage.
Il t'offre la liberté de créer, d'innover, d'aller au-delà de ce que tu connais.
- Le voyage n'est pas seulement géographique.
Il est aussi intérieur. Tu as le droit de te découvrir sous d'autres facettes, d'explorer de nouveaux horizons.
- Tu n'as pas à t'épuiser dans un modèle qui te tire vers le bas.
Tu peux choisir de le transformer, d'ajuster ta façon de travailler, de vivre.
- Et si tu faisais les choses autrement ?
Et si tu osais t'épanouir autrement, à ta façon, en respectant tes besoins et tes rêves ?
- Ton travail n'est pas une fin en soi.
C'est un moyen, un outil pour vivre une vie plus riche, plus épanouissante.
- Tu as le droit de prendre soin de toi, de voyager, de t'épanouir, et de t'élever au-delà des attentes des autres.
- Ton bien-être est ton choix.
Et c'est à toi de créer une vie où tu t'épanouis pleinement, à la hauteur de tes rêves.

Ce n'est pas parce que tu es toiletteur aujourd'hui que tu es figé dans ce rôle.

Tu as le droit de créer ta propre voie.

Tu crois que tu n'as pas le choix.

Que tu es né(e) comme ça. Un tempérament stressé. Une tendance à trop en faire. Une vie de douleurs accumulées. C'est héréditaire, dans ma famille on travaille jusqu'à l'épuisement.

Dans le monde du toilettage, on finit par croire que la fatigue, la douleur et le stress font partie du forfait

Fait(e) fort(e), oui, mais aussi avec un corps qui finit toujours par lâcher.

Mais ce que tu vis n'est pas figé dans ton ADN. La science le confirme :

ta génétique n'explique que 5 % de ton état de santé.

Ce sont tes habitudes, ton environnement, ton hygiène de vie — ton épigénétique — qui dirigent le reste.

Et ça, c'est une bonne nouvelle. Parce que ça veut dire que tu peux reprendre les rênes.

Ce n'est pas trop tard. Ce n'est pas gravé dans le marbre. Tu n'es pas condamné(e) à finir cassé(e), usé(e), épuisé(e) par ton métier.

Tu peux transformer ta trajectoire. Pas en un jour, mais un choix à la fois.

Ce que tu changes aujourd'hui... c'est ce qui t'aidera à durer demain.

Ce n'est pas une fatalité. Ce n'est pas 'normal' d'être toujours à bout.

Ce que tu vis aujourd'hui, tu peux le transformer.

Pas en changeant de corps, ni de métier...

Mais en reprenant conscience de ton pouvoir. Un petit ajustement à la fois.

Tu n'as pas à survivre dans ta carrière.

Tu peux choisir de la vivre autrement — avec plus de soin, de conscience... et de liberté.

Tu es la personne la plus importante de ta vie.

Et il est grand temps que tu te traites comme telle.

Dans le tourbillon du quotidien, on t'a peut-être appris à t'oublier.

- Les chiens à toiletter,
- Les clients à satisfaire,
- Les appels, les messages,
- Les imprévus, les collègues,
- Les patrons,
- La famille,
- Les enfants,
- Les obligations

Mais laisse-moi te dire une vérité simple et puissante :

Tu ne peux pas verser à partir d'une tasse vide.

- Ton énergie,
- ta présence,
- ton attitude,
- ta créativité,
- ton amour des animaux...

Tout ça ne peut briller pleinement que si toi, tu vas bien. Toi en premier.

Quand tu choisis de prendre soin de toi

- de ton sommeil,
- de ton alimentation,
- de ton bien-être mental, émotionnel et physique

Tu deviens une version de toi plus alignée, plus stable, plus rayonnante.

Et ça se reflète dans tout.

- ✓ Dans ta relation avec les animaux : ils ressentent ton énergie.
- ✓ Dans ta relation avec tes clients : ils te font plus confiance.
- ✓ Dans ton équipe : tu deviens un modèle, une force tranquille.
- ✓ Dans ta vie personnelle : tu redonnes avec joie au lieu de t'épuiser.

Prendre soin de toi, ce n'est pas égoïste. C'est une responsabilité professionnelle.

Et c'est une des clés du succès pour bâtir une clientèle fidèle, humaine... et canine !

Tu travailles avec des animaux qui te ressemblent. Alors sois douce avec toi, comme tu l'es avec eux. Ta qualité de vie commence par toi. Et tout le reste suivra.

Tu fais de ton mieux avec les outils que tu as.

Toiletteur, toiletteuse... si tu lis ceci, prends une grande respiration.

Parce que tu fais de ton mieux.

Avec tes ciseaux un peu usés, ta table pas toujours à la bonne hauteur, ton dos qui tiraille, ta patience qui vacille parfois...

Tu fais de ton mieux avec le niveau d'énergie que tu as aujourd'hui, avec le temps que tu n'as pas, avec les connaissances que tu as acquises sur le tas, avec un métier que tu as appris en courant, en observant, en improvisant.

Et c'est plus que suffisant.

- Oui, tu pourrais avoir plus d'outils.
- Plus de techniques.
- Plus de soutien.

Mais aujourd'hui,

- tu as ton cœur,
- ton instinct,
- ton expérience...
- et ton courage.

Tu n'es pas paresseux(se), tu n'es pas désorganisé(e), tu n'es pas "moins bon(ne)" que les autres. Tu es en chemin.

Et chaque jour, tu avances.

- Même quand tu doutes.
- Même quand tu es fatigué(e).

Alors sois doux/douce avec toi.

- Reconnais tes efforts.
- Honore ton parcours.

Parce que tu fais déjà quelque chose de magnifique :

- tu fais de ton mieux, avec ce que tu as.

Et c'est précieux.

Tu ne dois rien à ceux qui ne te respectent pas.

La seule personne à qui tu dois quelque chose, c'est à toi-même.

Un petit rappel pour te libérer du poids des attentes injustes.

- Ton temps, ton énergie, ton respect... tu les choisis.
Et tu les offres à ceux qui en sont dignes.
- Ce que tu donnes de bon, tu le mérites en retour.
Mais tu n'as pas à te justifier d'exister.
- Si quelqu'un ne te respecte pas, ce n'est pas ta responsabilité de le "gagner".
Tu n'as pas à t'effacer pour exister.
- Les autres ne décident pas de ta valeur.
Tu n'as pas à prouver ta dignité. Elle est là, dès le départ.
- Parfois, dire "non" à un manque de respect, c'est la plus grande forme de respect
envers soi-même.
- Tu n'as rien à prouver à ceux qui ne te voient pas.

Ta lumière brille sans leur permission.
- Les gens qui ne te respectent pas n'ont pas le droit de te faire porter le poids de
leur indifférence. Libère-toi de ce fardeau.
- Ton respect est un droit, pas un privilège.
Tu le mérites, avec ou sans l'accord des autres.

Tu n'as rien à prouver.

Tu n'as rien à mériter.

Tu es déjà digne de respect.

Tu ne peux pas plaire à tout le monde (et c'est une libération)

Tu pourrais être le toiletteur (ou la toiletteuse) le plus doux(ce), le plus patient(e), le plus passionné(e)...

Et malgré tout, il y aura toujours quelqu'un qui trouvera à redire.

- Un client qui trouve ton prix trop élevé.
- Un autre qui aurait préféré « un peu plus court ici ».
- Un commentaire sur les réseaux.
- Un regard qui juge.

Et si tu essayes de plaire à tous,

- tu t'oublies,
- tu t'épuises,
- et tu perds le plaisir.

Alors voici un secret libérateur :

- tu n'as pas besoin de plaire à tout le monde.

Tu as seulement besoin d'être toi-même, authentique, clair(e) dans tes valeurs, solide dans tes limites.

Les bons clients, les vrais, ceux qui respectent ton travail et ton énergie...
Ceux-là viendront quand tu arrêtes de vouloir satisfaire ceux qui ne te conviennent pas.

- Sois vrai(e), pas parfait(e).
- Affirme ton style, ton approche, ton énergie.

C'est en assumant pleinement qui tu es... que tu attires les bons humains, et que tu redonnes tout son sens à ton métier.

Tu ne peux pas sauter ton dîner tous les jours.

Recharge-toi pour mieux briller.

Petit rappel essentiel pour le toiletteur qui oublie parfois de se mettre en priorité.

- Ton corps a besoin de carburant, tout comme ton cœur a besoin de repos. Ignorer l'un, c'est ignorer l'autre.
- Chaque repas, chaque pause est une bouffée d'énergie. Tu ne peux pas continuer à fonctionner en mode "vide".
- Prendre du temps pour manger, c'est aussi prendre du temps pour TOI. C'est un acte de respect envers toi-même.
- En négligeant tes pauses, tu te privas de la clarté d'esprit et de la vitalité. Ton bien-être est le carburant de ton efficacité.
- Quand tu prends le temps de manger, tu nourris non seulement ton corps, mais tu donnes aussi à ton esprit l'espace pour respirer.
- Prendre une pause, ce n'est pas de la paresse, c'est un investissement dans ta santé physique et mentale.
- C'est en rechargeant tes batteries que tu retrouves ton sourire, ton énergie, ta passion.
- Ne sois pas un super-héros. Tu n'as pas besoin de tout faire sans pause. Reprends ton souffle pour mieux avancer.

Tu es plus efficace et plus présent(e) quand tu prends soin de toi.

Rappelle-toi que ton travail est précieux, mais toi aussi.

Tu n'es pas une machine...

Et ton cœur mérite de rester en paix, même en pleine journée chargée.

Conseils doux pour ne pas te laisser écraser par la pression des clients et du rendement.

- Le temps, c'est toi qui le gères.
Chaque client a droit à ton expertise, pas à ton épuisement. Un toilettage de qualité prend le temps qu'il prend. C'est tout.
- Tu n'as pas à sauver la journée de tout le monde.
Le stress du client ne t'appartient pas. Garde ton énergie pour ce que tu peux contrôler : ton calme, ta présence, ton savoir-faire.
- Ton tarif, c'est le reflet de ta valeur.
Ne te rabaisse pas pour plaire. Celui qui te respecte paiera pour ton talent ET ton bien-être.
- Ralentir, c'est aussi performer.
Un esprit stressé travaille en mode survie. Un esprit calme est plus rapide, plus précis, plus créatif.
- Tu es plus qu'un service.
Tu es un être humain avec des limites, des besoins, des émotions. Accueille-les avec douceur. Respire. Ancre-toi.

Ton salon, c'est ton univers.

Et ton énergie est ton outil le plus précieux.

Protéger ta paix, c'est aussi honorer ton métier.

Rappel doux pour durer longtemps dans le métier qu'on aime

Prévenir l'usure physique, c'est aussi prendre soin de sa passion.

- Adopte la posture du pro
Garde le dos droit, engage ton centre.
Alterne les positions (assis, debout, un pied sur un petit banc).
Ajuste la hauteur de la table et du chien, autant que possible.
- Bouge pour mieux durer
Chaque 2-3 chiens, prends 2 minutes pour t'étirer.
Marche un peu le midi, même autour du salon.
Étire ton cou, tes poignets, ton dos... ton corps te dira merci.
- Hydrate-toi consciemment
Une gorgée d'eau entre chaque toilettage.
L'eau aide ton corps à éliminer les tensions accumulées.
- Allège ton mental pour alléger ton corps
Respire Profondément.
Laisse aller les frustrations du moment avec une expiration.
Une bonne énergie mentale diminue la tension physique.
- Le soir, fais RESET
Bain de sel d'Epsom ou étirement doux à la maison.
Auto-massage des mains, poignets, épaules.
C'est ton moment de retour à toi.

Ce métier te demande beaucoup... mais il peut aussi t'apprendre à t'honorer profondément.

Rappelle-toi : prendre soin de toi, c'est prendre soin de ton art

Se comprendre et se transformer



Après avoir retrouvé un peu de calme, on commence à entendre ce qui chuchotait derrière le bruit.

Des émotions refoulées, des questionnements profonds, des élans du cœur qu'on n'avait pas osé écouter.

Cette section est une exploration intérieure.

Celle où l'on se regarde en face, avec douceur mais sans détour.

Où l'on met en lumière nos croyances limitantes, nos blessures anciennes, nos mécanismes de survie devenus trop lourds à porter.

Comprendre, ce n'est pas tout expliquer.

C'est poser un regard conscient sur notre parcours, voir le fil rouge entre les épreuves, et reconnaître que chaque étape avait un sens, une leçon, une clé.

Et puis vient la transformation.

Pas celle qui nous change pour devenir quelqu'un d'autre, mais celle qui nous ramène à notre vérité.

Qui nous allège, qui nous réaligne, et qui fait de notre histoire un tremplin vers plus grand.

Ici, je t'invite à plonger en toi, à accueillir ce qui demande à être vu, entendu, guéri.

Car c'est en se comprenant qu'on devient libre.

Et c'est en osant se transformer qu'on devient soi.

À quel âge penses-tu prendre ta retraite ?

Et... à quel âge veux-tu vraiment la prendre ?

Peut-être que tu ris en lisant ça.

Peut-être que tu te dis :

- « Une retraite ? Je ne serai jamais capable de faire ça... »
- « J'aime mon métier, mais j'ai pas les moyens d'arrêter un jour. »
- « Ce n'est pas réaliste pour moi. »

Et si, aujourd'hui, tu te donnais la permission de rêver ?

Et si tu décidais de tracer une ligne sur le calendrier — une vraie date — pas pour te mettre de la pression, mais pour ouvrir une porte ?

La porte vers une retraite qui te ressemble.

Avec du temps pour toi.

- Du repos.
- De la liberté.
- De la fierté aussi, d'avoir pris soin de toi autant que des autres.

Tu as le droit de réfléchir à ça.

Tu as le pouvoir de prendre une décision aujourd'hui qui changera ton futur.

Et tu as les ressources pour aller chercher les outils qui te guideront vers ta retraite de rêve.

Parce que prendre soin de toi, ce n'est pas un luxe.

C'est une stratégie de longévité.

Et toi, si tu avais ce permis-là, tu le remplirais avec quoi ?

Changer deux ou trois habitudes, c'est bien.

Dormir un peu plus, mieux manger, prendre un bain chaud... ça fait du bien sur le moment.

Mais parfois, c'est juste un 'placeur sur le bobo'. Une façon de calmer la douleur sans la comprendre.

Parce que le vrai changement, celui qui dure, il ne vient pas des petites actions en surface.

Il vient de plus loin. Il vient du moment où tu décides d'aller voir ce qui cause vraiment ta fatigue, ton mal-être, ta perte d'enthousiasme.

Pas juste de les maquiller.

Dans le toilettage, on apprend à camoufler. À faire tenir un chien difficile. À serrer les dents.

Mais pour nous, les humains derrière le tablier, ça ne fonctionne pas à long terme.

Il faut aller à la racine. Comprendre ce qui te pousse à toujours dire oui. Ce qui fait que tu ne t'arrêtes jamais. Ce qui te rend aussi dur(e) envers toi-même.

C'est là que la vraie guérison commence.

Pas avec un nouveau tapis de yoga.

Mais avec une vraie décision de te choisir.

Découvre la puissance de l'EFT dans ton quotidien de toiletteur.

Le métier de toiletteur peut être source de stress et de tension.

Entre les situations imprévues, les animaux nerveux et les demandes urgentes, il est facile de se sentir submergé.

Mais la technique EFT, ou Emotional Freedom Techniques, peut t'aider à libérer ce stress et retrouver rapidement ton calme.

L'EFT consiste à tapoter doucement sur des points précis du corps tout en se concentrant sur une émotion ou un problème spécifique.

Cela permet de rétablir l'équilibre énergétique et de réduire l'impact du stress, de l'anxiété ou même de la frustration.

Imagine que tu sois en pleine session, qu'un chien devienne agité ou qu'un imprévu survienne.

En utilisant quelques tapotements sur les points clés, tu peux immédiatement réduire la tension et revenir à une place de calme intérieur.

Cette technique ne prend que quelques minutes et peut être pratiquée discrètement, même entre deux rendez-vous.

Les bienfaits ?

- Diminuer le stress et l'anxiété
- Améliorer la concentration et la clarté d'esprit
- Apaiser les émotions liées à des situations stressantes
- Favoriser un environnement de travail plus serein

L'EFT est un outil puissant pour prendre soin de ton bien-être émotionnel et mental, essentiel pour être un(e) toiletteuse zen et efficace.

Plus tu libères tes tensions, plus tu es présent(e) et en harmonie avec les animaux et tes clients.

Tu es capable de gérer ton stress de manière naturelle et rapide.

Essaye l'EFT et observe la différence dans ton quotidien professionnel !

Éduque ton esprit.

Si tu crois que tu sais, si tu crois que tu as déjà tout compris, pose-toi des questions.

Nos croyances façonnent notre réalité.

Ce que tu crois être vrai aujourd'hui, ce que tu as appris dans le passé, ce que tu considères comme acquis, peut-être que demain, cela te paraîtra obsolète.

Et c'est parfaitement normal. Éduquer son esprit, c'est ne jamais se laisser emprisonner par des idées fixes.

C'est avoir cette curiosité de vouloir comprendre plus, d'aller au-delà de ce que tu connais déjà, d'aller plus loin dans ton propre développement.

C'est accepter de douter, de questionner, de remettre en question. ---

Lorsque tu es confronté à une situation, au lieu de réagir immédiatement avec tes anciennes croyances, demande-toi :

- “Est-ce que ce que je crois encore est vraiment vrai ?”
- “Y a-t-il une autre perspective possible ?”
- “Que puis-je apprendre de cette situation ?”

L'esprit est comme un muscle, il faut l'entraîner constamment.

Ne te laisse pas emprisonner par la rigidité des idées reçues.

Reste ouvert à l'apprentissage. ---

Éduquer ton esprit, c'est ça, rester en évolution.

Toujours curieux, toujours prêt à accueillir de nouvelles idées, toujours prêt à voir les choses sous un autre angle. ---

La véritable croissance commence lorsqu'on commence à se remettre en question. C'est à ce moment-là que les vrais changements arrivent.

Quand tu éduques ton esprit, tu redéfinis ta réalité.

Est-ce que tu racontes des histoires ?

Toiletteur, toiletteuse, prends une pause et réfléchis :

Est-ce que tu te racontes des histoires ?

Des histoires comme :

- « Je n'ai pas le choix, je dois prendre tous les clients. »
- « Ce métier, c'est normal qu'il soit épuisant. »
- « Les gens ne respectent plus rien. »
- « Je ne peux pas augmenter mes prix, je vais perdre ma clientèle. »
- « J'ai pas le temps de penser à moi. »

Ces histoires-là, tu y crois peut-être fort.

Mais as-tu déjà pris le temps de voir si elles sont vraies, ou si ce sont des récits que tu répètes parce que tu n'as pas encore osé tester autre chose ?

La vérité, c'est que tu peux écrire une autre histoire.

Une dans laquelle tu mets des limites, tu choisis tes clients, tu augmentes tes tarifs avec confiance, tu crées un horaire qui respecte ton énergie, et surtout... tu retrouves le plaisir de ton métier.

Alors la vraie question devient :

Quelle histoire veux-tu continuer de raconter ?

Et surtout... es-tu prêt(e) à en écrire une nouvelle ?

Es-tu en train de te saboter ?

1. Est-ce que tu dis souvent « j'ai pas le choix »... alors qu'au fond, tu sais que tu en as un ?
2. Refuses-tu des opportunités sous prétexte que « ce n'est pas le bon moment » ?
3. Attends-tu d'être épuisé(e) avant de prendre une pause ?
4. Es-tu plus gentil avec les chiens qu'avec toi-même ?
5. Est-ce que tu crois que c'est normal de toujours finir tes journées fatigué(e) ?
6. Repousses-tu des projets ou des idées parce que tu penses ne pas être prêt(e), ou pas assez bon(ne) ?
7. Est-ce que tu restes dans une routine qui ne te convient plus... juste par peur du changement ?
8. As-tu tendance à justifier ton inconfort en disant : « c'est ça la vie de toiletteur » ?
9. Es-tu en train de porter seul(e) toute la charge, sans demander d'aide ?
10. Est-ce que tu te dis parfois : « je vais tenir encore un peu », au lieu de chercher des outils pour aller mieux ?

Conclusion :

Si tu t'es reconnu(e) dans plus d'une question, il ne s'agit pas de te juger, mais de prendre conscience.

Parfois, ce ne sont pas les autres, ni le métier, mais nos propres pensées qui nous tirent vers le bas.

Et la bonne nouvelle, c'est que ça, ça se transforme.

Et si ce n'était pas à propos de toi ?

Dans une journée de toiletteage,

- il y a des regards,
- des commentaires,
- des silences,
- des clients pressés ou insatisfaits.
- Il y a des chiens stressés, qui grognent, qui se débattent...

Et parfois, tout ça vient te brasser à l'intérieur.

Tu te demandes :

- Qu'est-ce que j'ai fait de travers ?
- Pourquoi il agit comme ça ?
- Est-ce que je ne suis pas assez bonne ?

Mais voici une vérité douce et puissante :

Ce que les autres vivent, disent ou projettent ne parle pas de toi.

- Ça parle d'eux.
- De leur stress.
- De leurs attentes.
- De leur histoire.

Toi, tu as le choix de ne pas tout prendre dans ton cœur.

Ne pas en faire une affaire personnelle, ce n'est pas devenir froid ou indifférent.

C'est apprendre à mettre une distance saine entre ce que les autres expriment... et ce que tu choisis d'intégrer. C'est une forme de liberté.

Et pour un(e) toiletteuse(eur), c'est un outil de survie émotionnelle.

Chaque jour, rappelle-toi :

Tu fais de ton mieux. Tu es en chemin.

Et tu n'es pas responsable du monde entier.

Et si tes mots devenaient ton meilleur outil de bien-être ?

Dans une journée de toilettage, il y a plus que des ciseaux, des bains et des chiens à rassurer.

Il y a aussi les mots que tu utilises.

- Avec les clients.
- Avec les animaux.
- Mais surtout... avec toi-même.

As-tu remarqué comme certaines phrases deviennent automatiques ?

- « Je suis nulle aujourd'hui. »
- « Ce client m'épuise. »
- « Ce chien est un monstre. »

Ces mots, répétés sans y penser, s'enregistrent.

Ils pèsent. Ils influencent ton humeur, ta confiance, ton énergie.

Et si tu choisissais des mots qui te soutiennent au lieu de te saboter ?

- Des mots justes.
- Des mots doux.
- Des mots qui élèvent plutôt que de rabaisser.

La parole impeccable, ce n'est pas parler parfaitement.

- C'est parler avec conscience.
- C'est te respecter dans ce que tu dis, à toi et aux autres.

Parce qu'en tant que toiletteuse ou toiletteur, ta voix est un outil énergétique puissant.

Et chaque mot peut devenir un acte de soin... ou de destruction.

Et si tu arrêtais de regarder ton passé pour créer ton futur?

On le fait tous.

Quand vient le temps de prendre une décision, de rêver plus grand, de tenter quelque chose de nouveau...

- On consulte notre passé.
- Nos échecs.
- Nos douleurs.
- Nos vieilles histoires.
- Nos peurs aussi.

On se dit :

- « Ça n'a pas marché la dernière fois. »
- « Je me suis planté.e. »
- « J'ai été jugé.e, critiqué.e. »
- « J'ai eu mal. »

Alors on freine. On hésite. On se referme.

Et on crée un futur basé sur des blessures.

Mais... Le passé n'est pas le GPS de ta vie. C'est une archive. Pas une carte routière.

Et si aujourd'hui, tu décidais de créer ton futur à partir

- de ta vision?
- De tes désirs?
- De ton cœur?

Oui, le passé peut t'avoir appris des choses.

Mais il ne devrait jamais être ton plafond.

Tu n'es pas ton histoire.

Tu es ce que tu choisis d'en faire.

Quand tu arrêtes de regarder en arrière, tu peux enfin avancer en pleine conscience.

- Avec confiance.
- Avec clarté.
- Avec intention.

Alors respire. Regarde devant. Et construis le futur que tu mérites, pas celui que ton passé te permet.

Et si tu écoutais... sans tout avaler ?

Dans le monde du toilettage, tu entends de tout :

- Des clients qui croient mieux savoir.
- Des collègues qui donnent leur opinion sans qu'on la demande.
- Des formations, des vidéos, des experts qui t'expliquent la "bonne" façon de faire.

Et parfois, tu te perds là-dedans.

Tu doutes de ton instinct.

Tu veux bien faire, mais tu ne sais plus à qui faire confiance.

Je t'invite à un équilibre précieux :

- Sois sceptique... mais reste ouvert(e).
- Remets en question ce qu'on te dit.
- Pose-toi les bonnes questions :
 - Est-ce que ça résonne avec ma vérité ?
 - Est-ce que c'est aligné avec ma façon d'être, de travailler, de vivre ?

Mais n'arrête jamais d'écouter.

Parfois, derrière une critique se cache un message utile.

Parfois, une nouvelle approche peut t'inspirer.

Et parfois... tu confirmes simplement que ta voie est la bonne pour toi.

Tu n'es pas obligé(e) de tout croire.

Mais tu peux toujours choisir d'écouter avec curiosité, plutôt qu'avec fermeté.

Parce qu'un(e) toiletteuse(eur) conscient(e), c'est quelqu'un qui apprend constamment... sans jamais trahir qui il ou elle est au fond.

Et si tu posais des questions au lieu d'imaginer le pire ?

Dans le monde du toilettage, on devient vite des experts en devinettes :

- « Ce client ne m'a pas rappelé, il a sûrement été déçu. »
- « Cette collègue m'a à peine saluée, elle doit m'en vouloir. »
- « Ce chien a mal réagi, j'ai sûrement fait quelque chose de mal. »

Mais si on est honnête...

Combien de fois ce qu'on a imaginé s'est révélé faux ?

Faire des suppositions, c'est construire un scénario dans notre tête... et y croire comme si c'était vrai.

Ça nous épuise, ça nous stresse, ça nous éloigne des autres.

Et si, à la place, tu choisissais de demander, clarifier, oser parler ?

Tu ne sais pas pourquoi un client semble froid ?

Demande-lui si tout s'est bien passé.

Tu sens une tension avec un collègue ?

Exprime ce que tu ressens avec douceur.

Et surtout... ne devine pas ce que les autres pensent de toi.

Leur regard ne définit pas ta valeur.

Plus tu laisses tomber les suppositions, plus tu gagnes en paix, en authenticité, en énergie.

Parce qu'au fond, tu as déjà assez à gérer avec la réalité... inutile d'en rajouter avec des films intérieurs.

Et si tu prenais une grande respiration, là... maintenant ?

- Ferme les yeux un instant.
- Sens tes pieds au sol.
- Laisse ton souffle revenir doucement.

Tu es ici. Tu es en sécurité.

Le stress. L'anxiété. Le sentiment de débordement. Ils arrivent souvent quand ton esprit voyage ailleurs... .. dans le passé, à revivre une erreur ou une tension. ... dans le futur, à craindre ce qui pourrait arriver. Mais le seul endroit où tu peux vraiment agir, respirer, te sentir bien, c'est le moment présent. Et ce moment, il est sûr. Ce moment, il t'appartient.

En tant que toiletteuse ou toiletteur, tu vis dans un monde où tout va vite :

- Les clients pressés.
- Les chiens imprévisibles.
- Les journées qui s'enchaînent.

Et pourtant, tu es le point d'ancrage. Tu es celle ou celui qui peut décider, ici et maintenant, de revenir au calme.

Chaque fois que tu respirez consciemment, tu envoies un message à ton corps :

« Je suis en sécurité. »

Et ce message, les chiens le reçoivent aussi. Car ils ressentent tout ce que tu ressens.

Tu n'as pas besoin d'avoir tout réglé.

- Tu as juste besoin d'être ici.
- Présente.
- Centrée.
- En confiance.

Parce que tu es capable.

Parce que tu n'es pas seule.

Et parce qu'au fond, tu es déjà en sécurité.

Et si tu remplaçais... "Je ne suis pas capable" par "Un jour, j'y arriverai" ?

"Je peux pas." C'est devenu ton slogan, ton bouclier... ta prison.

- Tu peux pas prendre de pause.
- Tu peux pas dire non à une cliente.
- Tu peux pas t'asseoir 10 minutes pour manger.
- Tu peux pas prendre une journée de congé.
- Tu peux pas augmenter tes prix.
- Tu peux pas t'écouter.

Mais... qui a décidé ça?

Parce que pendant ce temps-là :

- Tu peux finir brûlé(e).
- Tu peux tomber malade.
- Tu peux exploser d'impatience.
- Tu peux pleurer dans ta voiture.
- Tu peux perdre ta passion.
- Tu peux t'oublier.

Alors la vraie question, c'est :

Jusqu'à quand tu vas dire "Je peux pas" à TOI?

Si tu changeais un seul mot?

- ✓ "Je peux pas prendre de pause." devient "
Je décide de prendre une pause, parce que je le mérite."
- ✓ "Je peux pas dire non à ce client." devient "
Je choisis mes clients, pour me respecter."
- ✓ "Je peux pas penser à moi." devient "Et si je pouvais?
Chaque mot que tu choisis porte une énergie.

Quand tu dis "je ne suis pas capable", tu bloques. Mais quand tu dis "un jour j'y arriverai", tu ouvres la porte à l'univers pour qu'il t'aide.

Fais-lui confiance. Il n'attend qu'un signal de ta part pour aligner les bonnes personnes, les bons moments, les bonnes opportunités. Tu n'as pas besoin de tout savoir aujourd'hui. Juste de croire que c'est possible. Et de faire un pas à la fois, avec foi. Et si c'était le début d'un nouveau respect de moi-même?"

Les mots ont un poids, une fréquence, une direction. Dire "je peux" change ton énergie. Et dire "je décide", c'est encore plus fort : tu reprends ton pouvoir.

Alors aujourd'hui, choisis un seul "je peux". Et regarde ce que ça change en toi.

Il faut parfois, non pas seulement persévérer, mais se secouer

Les changements ne viendront pas en restant là où tu es, à faire les mêmes choses encore et encore, à te laisser emporter par la routine, par les habitudes qui te retiennent.

Ce n'est pas en revenant à la maison et en te lançant dans des compulsions, dans des échappatoires, dans des distractions, que tu verras ta réalité se transformer.

Non, les vrais changements demandent une action consciente.

Une décision claire de bouger, de sortir de ta zone de confort.

De regarder les choses en face et de les affronter.

Il ne s'agit pas de t'épuiser dans la persévérance aveugle, mais de t'engager à te secouer.

À aller chercher ce qui est nécessaire pour avancer.

À prendre des mesures qui, même petites, te feront sortir de ta situation actuelle.

Les changements se créent dans l'action.

Alors, arrête de te laisser happé par le quotidien, arrête de te réfugier dans des comportements de fuite.

Secoue-toi.

Fais le choix d'un changement réel, d'un pas en avant, d'une transformation qui commence dès maintenant.

C'est en te secouant que tu trouveras la force d'avancer.

J'ai même pas peur

J'ai même pas peur... ..

- d'aller t'écouter, Linda. ...
- d'ouvrir mon esprit à autre chose que des ciseaux et des shampoings. ...
- d'explorer ce que ton monde a à m'offrir. ...
- de remettre en question ce que je croyais figé. ...
- d'être curieux.se. ...
- d'admettre que j'ai besoin de respirer, de penser à moi. ...
- de découvrir que j'ai le droit d'être bien dans ma job, dans mon corps, dans mon cœur. ...
- d'apprendre à dire non, à poser mes limites, à m'aimer plus fort. ...
- d'essayer des outils de croissance personnelle, même si ce n'est pas ce qu'on m'a appris en formation. ...
- de me choisir.

Et toi?

As-tu même pas peur... ..

- de changer de perspective? ...
- de te reconnecter à ta mission profonde à travers les animaux? ...
- d'offrir une meilleure version de toi à chaque chien qui passe entre tes mains?

Parce qu'au fond, on le sait :

Quand on n'a plus peur d'apprendre, de ressentir, de se transformer, on devient libre.

Alors vas-y. Avance. Même pas peur.

La meilleure chose que tu peux faire dans la vie, c'est de TESTER.

Teste tout.

Teste même ce en quoi tu ne crois pas.

Teste ce que tu juges inutile, trop simple ou trop bizarre.

Parce que c'est en testant que tu découvres ce qui te convient.

C'est en expérimentant que tu dépasses tes croyances.

C'est en restant curieux que tu avances vraiment.

- Reste ouvert.
- Reste furieux de vivre.
- Reste prêt à être surpris.
-

Le pire qui peut arriver?

Tu apprendras quelque chose.

Et peut-être, juste peut-être...

Tu vas tomber sur une vérité que tu n'aurais jamais vue autrement.

Alors vas-y.

- ✓ OSE.
- ✓ EXPÉRIMENTE.
- ✓ TESTE.

C'est là que tout commence.

L'illusion du contrôle... et le vrai pouvoir du lâcher-prise

Toiletteur. Toiletteuse. Chaque jour, tu veux bien faire.

- Tu veux que le chien collabore.
- Que le client soit satisfait.
- Que ton horaire roule comme sur des roulettes.
- Que ta journée se passe comme prévu...

Mais laisse-moi te poser une question :

Combien de fois ça se passe vraiment comme prévu ?

Tu crois peut-être que tu contrôles... mais en réalité, tu t'adaptes.

- Tu gères l'imprévu.
- Tu improvises.
- Tu ajustes.

Et plus tu veux que tout soit parfait, contrôlé, lisse... ... plus tu te fatigues. ... plus tu te crispes. ... plus tu t'éloignes de ta paix intérieure.

Et si tu essayais quelque chose de nouveau ?

Lâcher-prise. Pas abandonner. Pas baisser les bras. Mais te détacher du résultat.

Accepter que :

- Tu fais de ton mieux.
- Tu ne peux pas tout prévoir.

Tu n'as pas besoin de savoir comment ça va se passer... pour avancer.

Parce que c'est dans le détachement que la magie opère.

C'est quand tu relâches la pression que les solutions apparaissent.

Et c'est souvent quand tu laisses aller... que les choses se transforment.

Le vrai pouvoir n'est pas dans le contrôle. Il est dans la confiance.

- ✓ Confiance en toi.
- ✓ Confiance en la vie.
- ✓ Confiance que tu sauras gérer ce qui se présente.
- ✓ Et surtout, confiance que tu n'es pas seul(e). ---

Tu veux que les choses changent ?

Commence par te détacher du besoin que ça change MAINTENANT. Respire. Fais ta part. Et regarde ce qui arrive quand tu laisses un peu de place à l'inattendu.

- Ce que tu contrôles : ta respiration, ton attitude, ton intention.
- Ce que tu ne contrôles pas : les autres, le temps, les résultats.

Et c'est parfait comme ça.

Changer d'énergie, changer sa réalité

Quand j'étais toiletteuse, il y avait quelque chose qui me mettait dans tous mes états :

Les clients qui ne se présentaient pas à leur rendez-vous.

- Je ne voyais que le vide.
- Le trou dans l'horaire.
- L'argent qui manquerait à la fin de la journée.

Je tombais dans une spirale de frustration, d'inquiétude... et de manque.

Un jour, j'ai décidé de reprendre mon pouvoir.

Je me suis créé un petit fonds.

Un genre de "coussin de paix".

Une centaine de dollars que j'ai mis dans une enveloppe spéciale.

Et chaque fois qu'un client ne se pointait pas, je pigeais l'équivalent dans ce fond-là.

Résultat ?

- Je me sentais soutenue.
- Je me sentais en sécurité.
- Et surtout, je n'étais plus dans l'énergie du manque.

Tu sais ce qui est arrivé ensuite ?

Comme par magie, j'ai commencé à avoir de moins en moins de clients absents.

Et les jours où je faisais plus d'argent ?

Je remettais un petit montant dans ce coffre de sérénité.

Je nourrissais l'abondance, au lieu d'alimenter le manque.

Ce que j'ai appris ?

Changer ton énergie change ta réalité.

Quand tu vibres confiance, sécurité et paix... l'univers répond.

L'énergie d'un toiletteur et son impact sur l'animal

Les animaux sont incroyablement sensibles aux énergies et aux émotions humaines, et cela se manifeste clairement dans leur comportement, surtout dans un contexte comme celui du toilettage.

Voici quelques éléments à considérer quant au ressenti de l'animal par rapport à l'énergie de son toiletteur :

1. Les animaux captent les émotions humaines

Les animaux, surtout les chiens et les chats, sont des éponges émotionnelles. Ils sont très sensibles à nos émotions et peuvent ressentir immédiatement si un toiletteur est stressé, calme, impatient, ou joyeux. Cette sensibilité peut affecter leur comportement pendant la séance de toilettage. Un toiletteur calme et apaisé créera un environnement détendu, et l'animal sera plus réceptif et moins nerveux. Un toiletteur tendu ou pressé va transmettre ce stress à l'animal, ce qui peut le rendre plus agité ou craintif.

2. L'impact de l'énergie du toiletteur sur l'animal :

la confiance Les animaux réagissent à la confiance de leur toiletteur. Un toiletteur qui se sent confiant et maître de la situation inspirera confiance à l'animal. Il se sentira en sécurité, et le toilettage sera plus facile et rapide. En revanche, si le toiletteur semble incertain ou en panique, l'animal pourrait se sentir vulnérable et devenir plus difficile à manipuler.

3. L'effet du calme sur l'animal : réduire la peur et l'anxiété

Les animaux peuvent facilement ressentir l'énergie de calme et de patience. Si le toiletteur reste calme, même si l'animal est nerveux ou agité, il est beaucoup plus probable que l'animal se détende également. En revanche, un changement d'énergie soudain, comme de la frustration ou de l'impatience, peut créer de l'anxiété chez l'animal, qui peut se traduire par des comportements comme des mouvements brusques, des gémissements ou même des tentatives de s'échapper.

4. Les animaux réagissent aux intentions

Un toiletteur qui s'engage pleinement avec l'intention d'offrir un soin de qualité et de traiter l'animal avec douceur et respect génère une énergie positive. Les animaux ressentent cette intention et se comporteront de manière plus calme, détendue et coopérative. Si le toiletteur est distrait, impatient ou centré sur autre chose que l'animal, l'animal peut ressentir cette énergie négative, et cela peut créer une distance émotionnelle, voire une résistance de la part de l'animal.

5. Le lien affectif et la relation de confiance

Les animaux réagissent à la manière dont un toiletteur les traite au fil du temps. Une relation de confiance bâtie sur le respect, la douceur et la constance aura un impact direct sur l'attitude de l'animal lors des futures séances de toilettage. Un toiletteur qui prend soin de créer un lien affectif positif avec l'animal, en étant patient et attentionné, peut voir des améliorations de comportement à chaque séance.

6. L'effet miroir : les animaux reflètent l'énergie

Les animaux, en particulier les chiens, agissent souvent comme des miroirs émotionnels de leur maître ou de l'environnement dans lequel ils se trouvent. Si un toiletteur travaille dans un environnement de sérénité, de calme et de respect, l'animal reflétera probablement cette énergie. D'un autre côté, si l'énergie du toiletteur est chaotique, l'animal pourrait devenir plus nerveux, excité ou même agressif.

Conclusion :

L'énergie d'un toiletteur ne doit pas être sous-estimée. Les animaux perçoivent chaque changement d'énergie, et cela peut influencer de manière significative leur comportement et leur ressenti durant une séance de toilettage. Un toiletteur calme, confiant, et positif aura un effet apaisant sur l'animal, facilitant le travail et le rendant plus agréable pour tous les deux.

"L'illusion de gagner moins..."

Faire les changements qui s'imposent :

- Travailler moins.
- Prendre moins de clients.
- Dire non à certains.

C'est souvent perçu comme une perte. Moins de rendez-vous = moins d'argent.

C'est ce qu'on croit. Mais c'est une illusion.

Ce que tu gagnes réellement, c'est immense :

- Du respect.
- De l'énergie.
- Du temps.
- De la paix.
- Et surtout... une nouvelle vibration.

Parce que quand tu apprends à te prioriser,

Quand tu te choisis,

Quand tu poses tes limites avec amour et conviction.

Tu attires mieux. Tu vaux plus. Et tu gagnes... autrement.

Moins de clients ?

Peut-être.

- Mais plus de clients *qui te respectent*.
- Qui te paient à ta juste valeur.
- Qui reconnaissent ton art et ton cœur.

Et là, tu comprends que tu n'as jamais perdu... Tu as tout gagné.

Observe et accueille sans jugement

Dans ton quotidien de toiletteur, tu vis mille et une situations.

- Un chien stressé.
- Un client pressé.
- Une fatigue accumulée.

Et souvent, tu réagis... vite.

Tu juges, tu te juges.

« J'aurais pas dû. Il est donc bien tannant. Je suis pas assez... »

Mais si, pour une fois, tu changeais ta façon de voir?

Observe.

Juste observe.

- Ce que tu ressens.
- Ce que tu vis.
- Ce que l'autre vit aussi.

Un chien qui tremble, c'est peut-être juste de la peur.

Un client impatient, c'est peut-être de l'anxiété déguisée.

Une colère en toi, c'est peut-être un besoin non écouté.

Accueille.

Pas besoin de tout comprendre tout de suite.

Pas besoin de changer ce que tu ressens.

Juste accueillir, comme une vague qui passe.

- Sans jugement.
- Sans te taper dessus.
- Sans vouloir tout contrôler.

Juste te dire : « Je fais du mieux que je peux avec ce que j'ai, là, maintenant. »

Et tu verras...

- C'est souvent là que la pression baisse.
- Que le calme revient.
- Que tu redeviens toi.

Si tu fais partie de ceux qui manquent de temps...

Commence par regarder les petits moments invisibles.

- Ceux qu'on oublie.
- Ceux où on roule jusqu'au salon de toilettage, en pilote automatique.
- Ceux où la radio joue pour remplir le vide, sans qu'on l'écoute vraiment.

Et si tu choisissais le silence ?

Juste quelques minutes, dans ta voiture, entre deux rendez-vous.

Pas pour t'ajouter quelque chose à faire...

Mais pour enfin être avec toi.

Prends ce moment pour respirer. Pour faire le point. Sur ta nuit, ta veille, ta vie.

C'est dans ces petits espaces qu'on entend notre voix intérieure.

- Celle qui sait.
- Celle qui guide.
- Celle qui connecte à ta partie divine.

Et c'est souvent grâce à ces quelques minutes que toute une journée peut basculer...
en clarté, en douceur, en conscience.

Ta souffrance d'aujourd'hui cache une lumière en gestation.

Peu importe l'intensité de ce que tu vis en ce moment...

Peu importe le poids, le brouillard, la tempête...

Sache ceci :

- Rien n'est permanent.

Et surtout :

- Ta souffrance n'est pas inutile.

Ce que tu ressens aujourd'hui, ce nuage lourd, cette vague qui te semble trop grande, porte en elle une transformation en devenir.

L'équivalent de ta douleur se transformera en lumière.

- En paix.
- En joie.
- En force.
- Peut-être même en miracle.

Chaque émotion que tu vis est une énergie.

Et l'énergie ne disparaît jamais :

- elle se transforme.

Alors tiens bon.

Accueille ce que tu ressens.

Et rappelle-toi que quelque chose de grand se prépare en toi.

Parce que toi aussi, tu mérites le beau.

Parce que toi aussi, tu es en chemin vers ta lumière.

Tombe en amour avec ta vie.

Pas seulement quand tout va bien.

- Mais aussi dans les petits matins fatigués,
- Les rendez-vous qui s'annulent,
- Les clients qui testent ta patience,
- Les jours où tu doutes.

Aime ta vie même quand elle t'échappe un peu.

Même quand elle te bouscule pour mieux te replacer.

Tombe en amour avec ce que tu crées, avec chaque geste de douceur, chaque moment volé pour toi, chaque prise de conscience.

Parce que ta vie, elle attend que ça :

- Que tu la choisisses.
- Que tu l'aimes.
- Que tu y crois.

Tout est toujours parfait

- Même quand c'est chaotique.
- Même quand tu as du poil partout, des clients en retard, ou un chien nerveux entre tes mains.
- Même quand tu doutes.
- Même quand tu es fatigué(e).
- Même quand tu ne vois pas encore le sens...

Tout est parfait

- parce que tu avances.
- Parce que tu fais de ton mieux avec ce que tu as.
- Parce que chaque moment t'apprend, t'affine, t'invite à revenir à toi.

La perfection, ce n'est pas quand tout est lisse.

C'est quand tu es présent(e) à ce qui est.

C'est quand tu choisis de voir la beauté même dans l'imperfection.

Tu es exactement là où tu dois être.

Et c'est plus que suffisant.

Tu deviens ce à quoi tu penses le plus souvent.

Ton esprit est un puissant créateur.

Chaque pensée que tu as façonne ton quotidien, ton attitude et ta manière de vivre.

Dans ton travail de toiletteur, si tu te concentres sur les défis et les difficultés, ils risquent de prendre plus de place.

Mais si tu choisis de te concentrer sur tes réussites, tes progrès et ta passion pour ton métier, tu deviendras cette personne positive et pleine de confiance.

Les pensées influencent tes actions.

Si tu te dis que tu es capable, tu agiras avec assurance et efficacité.

Si tu crois en tes compétences, tu trouveras des solutions aux problèmes avec calme.

Si tu choisis de nourrir des pensées positives, ton environnement de travail sera plus serein et ton énergie sera alignée avec tes objectifs.

Souviens-toi :

tu deviens ce à quoi tu penses le plus souvent.

Fais attention à tes pensées, car elles façonnent ta réalité.

Pense grand, pense positif, et laisse cette énergie imprégner chaque aspect de ta journée de toiletteur.

Tu es responsable... mais pas coupable.

- Tu es responsable de ton énergie.
- De tes choix.
- De la façon dont tu te traites, et dont tu laisses les autres te traiter.
- Tu es responsable de dire oui, et tout autant de dire non.
- Tu es responsable de mettre des limites, de prendre des pauses, de reconnaître quand ton corps ou ton cœur crie « trop ».

Mais tu n'es pas coupable

- des humeurs des autres,
- du stress des clients,
- ou de ce qui dépasse ton contrôle.

Être responsable, ce n'est pas porter le poids du monde.

C'est reprendre ton pouvoir, reprendre ta place.

C'est te dire :

- Je choisis de prendre soin de moi pour mieux prendre soin des autres.
- Je choisis de faire de mon bien-être une priorité, parce que c'est la base de mon métier.

Tu es responsable de ta vie.

Et ça, c'est une force.

Tu peux avoir, être et faire tout ce que tu désires.

Dans ton métier de toiletteur, tu as des rêves et des aspirations.

Tu souhaites peut-être plus de clients, plus de moments de calme, ou encore plus de sérénité dans ton quotidien professionnel.

Rappelle-toi une chose :

tu as le pouvoir de créer la réalité que tu désires.

Ce que tu veux n'est pas hors de ta portée.

Tout est une question de mindset, d'action et de persévérance.

Tu peux avoir une carrière florissante, être reconnu(e) pour ton expertise, et vivre un quotidien équilibré où le bien-être prend une place centrale.

Tout commence par croire en toi et en tes capacités.

Tu peux être cette personne calme, confiante et sereine, qui gère chaque situation avec aisance.

Tu peux faire ce travail avec passion et maîtrise, en ayant un impact positif sur les animaux, les clients, et toi-même.

Tu as le pouvoir de faire tout ce que tu désires.

Visualise, crois-y profondément, puis agis avec conviction.

Tu es déjà sur la bonne voie, et tout ce que tu veux est à ta portée.

Tu te fais dire non ?

Sache que c'est parce que mieux t'attends.

Parfois, dans notre métier, on entend un « non » qui peut sembler frustrant, décourageant.

Un client qui refuse un service, une demande rejetée, un refus.

Mais et si, derrière ce « non », il y avait un message plus grand ?

Un message qui te dit : attends quelque chose de mieux.

Peut-être que ce refus t'épargne une situation qui n'aurait pas été idéale.

Peut-être que ce « non » te permet de libérer de l'espace pour quelque chose de plus aligné avec tes valeurs.

Il faut parfois du temps pour voir la beauté du « non » dans le grand schéma des choses.

Et c'est ok.

Parce que chaque « non » te mène vers un « oui » encore plus précieux.

Rappelle-toi, un « non » n'est pas un échec.

C'est juste un tournant, une étape vers ce qui te convient vraiment, ce qui correspond à ton énergie, ta vision, et ton bien-être.

Tu es sur la bonne voie, et parfois, c'est juste un « non » temporaire qui t'ouvre les portes de quelque chose de bien plus grand.

Connexion à plus grand que soi



- Quand on a apaisé le tumulte...
- Quand on a plongé dans les profondeurs de soi...

Quelque chose s'ouvre.

Un espace plus vaste. Plus subtil.

Un murmure sacré qu'on reconnaît sans savoir pourquoi.

C'est la rencontre avec le plus grand, ce qui nous dépasse et pourtant nous habite.

Peu importe le nom qu'on lui donne

Dieu, l'Univers, la Source, la Vie...

Ce lien invisible devient tangible quand on marche avec le cœur ouvert.

Cette section est une invitation à t'abandonner à cette présence.

À écouter avec l'âme, à marcher en silence aux côtés de l'invisible, à sentir que tu n'es jamais seul(e).

Que tu fais partie d'un tout, guidé(e), porté(e), aimé(e).

Ici, les mots prennent une autre vibration.

- Laisse-toi toucher.
- Laisse-toi guider.
- Et rappelle-toi : le chemin spirituel n'est pas un sommet à atteindre, c'est une marche douce, main dans la main avec l'invisible.

Je ne parle pas de religion.

Je parle de spiritualité.

Si tu crois que je parle d'une religion — de l'Église, de Dieu, du Seigneur, de Bouddha, de la Sainte Vierge, ou de qui tu veux — tu n'as pas compris ce que j'appelle la spiritualité.

Quand je parle de spiritualité, je ne fais allusion à aucune religion.

Dans mon livre à moi, les religions ont été créées avec une part de vérité, avec des élans sincères...

Mais elles ont aussi été écrites par la main de l'homme, souvent dans le but de contrôler, de faire obéir.

Et ça, ce n'était pas la volonté de Dieu.

Ni de Bouddha. Ni de Jésus. Ni de personne d'autre de réellement "éveillé".

Dans chaque religion, il y a du bon.

Et dans chaque religion, il y a du moins bon.

Mais ici, ce n'est pas de ça dont je parle.

Je parle d'une puissance supérieure, comme on en parle dans les mouvements comme les Alcooliques Anonymes ou les Narcotiques Anonymes.

Une force de vie, d'amour, de vérité.

Appelle-la comme tu veux.

Toi seul peux lui donner un nom.

Quand j'ai commencé mon chemin, parce que oui, moi aussi j'ai souffert, j'ai touché à la dépendance affective, au vide...

Je me suis dit : "Ma religion à moi, ce sera la nature."

Et crois-moi... Ça a marché.

Parce que ce n'est pas le nom qui compte.

C'est la connexion.

Ce sur quoi tu mets ton attention prend de l'expansion

Tu veux une preuve que c'est vrai?

Pense à une journée où tout allait mal. Un client désagréable. Un chien difficile.

Tu te dis : « Quelle journée de merde! »*

Et devine quoi?

Tout semble continuer dans ce sens-là.

Les petits détails prennent de l'ampleur.

Tu remarques tout ce qui va de travers.

Tu alimentes la tempête.

Maintenant, pense à une autre journée.

T'as pris un bon café, un client t'a fait sourire, t'as mis ta musique préférée.

Tu remarques que les chiens sont cools. Tu prends le temps de respirer.

Tu t'attardes à ce qui va bien. Et ça continue.

Comme si le positif s'attirait tout seul.

Pourquoi?

Parce que ce à quoi tu portes attention... prend de la place.

Grandit. Ce n'est pas une question d'être spirituel.

- C'est une question de focus mental.
- D'habitude de pensée.
- C'est de l'énergie simple.
- Du gros bon sens.

Tu veux tester?

Pendant une semaine, note ce qui va bien chaque jour. Des petits trucs simples.

Et regarde si ton humeur, ta patience, ta clientèle changent.

Tu n'as rien à perdre, sauf du stress.

Et tu verras que ton énergie suit ton attention. Et que ton quotidien... s'adoucit.

Avoir un sens à sa vie

C'est comme allumer une boussole intérieure.

Quand tu sais pourquoi tu te lèves le matin, pourquoi tu brosses, laves, tailles, accueilles... chaque geste, même petit, prend une autre dimension.

Dans notre métier, il est facile de s'oublier.

D'enchaîner les clients, les coupes, les demandes parfois démesurées, jusqu'à ne plus trop savoir ce qu'on fait là.

Mais quand tu reconnectes avec ton "pourquoi", tout change.

- Peut-être que ton sens à toi, ce n'est pas un grand rêve ou une mission spirituelle.
- Peut-être que c'est simplement d'offrir un moment de bien-être à un animal.
- Peut-être que c'est de redonner le sourire à un maître inquiet.
- Ou peut-être que c'est de créer, jour après jour, un espace de respect, de douceur et de patience, pour les autres, mais aussi pour toi.

Donner un sens à ta vie de toiletteur.euse, ce n'est pas ajouter une tâche de plus à ton horaire.

- C'est te souvenir que ce que tu fais a de la valeur.
- C'est nourrir ton feu sacré, celui qui t'a poussée à faire ce métier.
- C'est écouter cette petite voix en toi qui sait ce qui est aligné... ou pas.

Et plus tu te connectes à ce sens-là,

- plus ton énergie devient magnétique.
- Tes gestes deviennent des rituels.
- Tes choix s'éclaircissent.
- Et ta vie, même dans les rushs, les annulations de dernière minute ou les chiens difficiles, devient un peu plus douce.

Ce sens, ce n'est pas toujours un grand rêve lointain.

Parfois, c'est simplement vouloir contribuer, aimer mieux, te sentir vivante, être en paix.

Ce pourquoi, c'est toi qui l'as choisi.

Parce que tu sais pourquoi tu es là.

Ce que tu veux est déjà là

Le simple fait d'avoir ressenti un désir, une envie, une vision pour ta vie ou ton salon, c'est déjà la preuve que c'est en route vers toi.

Tu n'as pas imaginé tout ça par hasard.

Si tu ressens en toi l'appel à une vie plus douce, plus libre, plus équilibrée, c'est que cette réalité existe déjà quelque part, et elle cherche à venir vers toi.

C'est comme un téléchargement invisible :

- Ton rêve se met en place morceau par morceau.

Tu ne le vois peut-être pas encore dans la matière, pas encore de rendez-vous parfaits, pas encore de clients idéaux, pas encore le bon local ou la reconnaissance souhaitée...

Mais ça se prépare.

Tu sais ce moment où tu penses à un certain type de clientèle, à une atmosphère plus calme, à un rythme de travail plus sain puis, soudain, un appel, une idée ou une rencontre vient tout bouleverser doucement ?

Ce n'est pas un hasard. C'est l'univers qui répond.

Le jour où tu as pensé à autre chose, à mieux, à autrement, ce jour-là, quelque chose a commencé à se mettre en mouvement.

- Ton rôle maintenant, ce n'est pas de forcer.
- C'est de rester connectée à ton cœur, à cette vision de ton métier qui te fait vibrer.
- C'est de poser les petits gestes alignés :
Dire non à ce qui te vide, dire oui à ce qui t'élève.
- C'est de t'entourer de soutien, d'oser rêver plus grand, d'accueillir les synchronicités même dans le chaos d'une journée.

Tu es peut-être encore dans un vieux décor, un horaire étouffant, des clients exigeants...

Mais ce que tu veux, c'est déjà là. Déjà semé. Déjà vivant dans l'invisible.

Fais confiance.

Continue d'avancer dans la direction de ton cœur.

L'univers s'occupe du reste.

Ce sur quoi tu poses ton regard avec intensité finit par prendre forme

Chaque fois que tu choisis de revenir à ce que tu veux vraiment vivre dans ton métier, à ce que ton cœur appelle en silence, tu donnes de l'énergie à ce rêve.

- Tu as peut-être envie d'un salon plus paisible.
- D'une clientèle respectueuse.
- D'un horaire qui te permet de respirer entre deux chiens.
- D'un métier qui te nourrit au lieu de t'épuiser.
- Ou peut-être, tout simplement, de retrouver ta passion, là où tu sens qu'elle s'est un peu éteinte.

Chaque fois que tu y repenses, même en plein séchage, entre deux appels, pendant un moment de découragement, tu actives quelque chose.

Tu vibres à la fréquence de ce que tu veux voir fleurir.

Et ce n'est pas magique. C'est énergétique.

Ce que tu regardes avec foi, ce que tu nourris avec constance finit par grandir.

Tu veux plus de calme dans ta journée ?

- Reviens à ce désir dès que tu sens la tension monter.

Tu veux des clients plus doux ?

- Commence à poser le regard sur ceux qui te respectent déjà, même s'ils sont rares.

Tu veux plus de plaisir à travailler ?

- Trouve un détail dans ta journée qui te reconnecte à ce plaisir — un regard de chien, un moment de silence, une coupe réussie.

C'est ça, semer avec les yeux du cœur. Même quand c'est flou. Même quand c'est loin. Même quand ton mental te dit que ce n'est pas réaliste ou que c'est pour les autres.

Garde ton regard intérieur fixé sur ce que tu veux voir prendre forme dans ta réalité de toiletteur,euse.

Répète-toi :

- "Je mérite une pratique alignée.
- Je mérite de vibrer avec ce que je fais."

Ce sur quoi tu poses ton attention, ton énergie, ta foi... finit toujours par se manifester. Peut-être pas tout de suite. Mais sûrement. Alors reviens-y. Encore. Et encore. Le reste suivra.

Est-ce que je suis capable de réfléchir par moi-même?

- Est-ce que je pense avec ma tête... ou avec celle des autres?
- Est-ce que mes choix viennent de mes vraies envies... ou de ce qu'on attend de moi?
- Est-ce que je suis manipulé.e sans m'en rendre compte?

Par la peur, par la pression sociale, par les "on a toujours fait ça comme ça", par les croyances transmises sans filtre?

- Et si aujourd'hui, je reprenais la maîtrise de ma vie?
- Si je décidais de m'observer avec honnêteté.
- Si je choisissais d'agir plutôt que de réagir.

Si j'acceptais que je suis responsable de ma réalité, de mon bien-être, de mon énergie.

Réfléchir par soi-même, c'est un acte de courage.

C'est dire : « Je me choisis. Je m'écoute. Je m'émancipe. »

Ce n'est pas toujours confortable, mais c'est là que commence la vraie liberté.

Pas une liberté imposée de l'extérieur.

- ✓ Une liberté intérieure.
- ✓ Authentique.
- ✓ Solide.

Et toi?

Es-tu prêt.e à reprendre ta place?

À penser par toi-même?

Financer son être plutôt que son paraître

En tant que toiletteur, l'argent que tu gagnes vient de ton talent, de ton temps et de ton énergie. Tu le mérites. Tu travailles fort. Tu gagnes chaque dollar à la sueur de ton cœur.

Mais une question importante à se poser, c'est :

"Qu'est-ce que je fais avec cet argent?"

Souvent, on veut bien paraître. On veut un local stylé, une déco tendance, une vitrine qui impressionne. On achète des équipements dernier cri, parfois en double, en triple... On cumule les ciseaux, les shampoings, les gadgets. Mais attention : financer son paraître, c'est souvent mettre de l'argent là où ça flatte l'ego... mais pas nécessairement là où ça fait vraiment grandir. Avoir 15 paires de ciseaux ne fera pas de toi un(e) meilleur(e) toiletteur(se). Un nouveau mur de bois de grange ou une enseigne lumineuse n'apportera pas de paix intérieure.

Ce sont peut-être des achats agréables, mais souvent superflus.

Et si tu choisissais plutôt d'investir dans ton être?

- Une formation qui t'aide à mieux gérer ton stress
- Un atelier qui t'enseigne à mieux communiquer avec les clients ou ton équipe
- Un coaching qui t'amène à comprendre tes limites, tes forces, tes blocages
- Une retraite de ressourcement, loin du bruit, pour reconnecter à toi

Ces investissements-là, personne ne peut te les enlever. Ils ne rouillent pas, ne se démodent pas, ne se brisent pas.

Ils s'ancrent en toi et transforment la façon dont tu vis ton métier... et ta vie.

Je suis la preuve vivante de ça. À l'époque de mon salon, j'ai transformé une petite pièce de ma maison pour en faire mon salon de toilettage. Ce n'était pas le plus beau, ni le plus impressionnant. Mais j'ai toujours investi dans mes compétences, dans des formations, dans mon développement personnel. J'étais surprise de voir des Mercedes se stationner dans ma cour. Les gens venaient me voir — non pas pour le décor — mais pour qui j'étais. Pour les soins que j'apportais à leurs animaux, le respect que je leur témoignais, la confiance que je dégageais...

Ta clientèle ne cherche pas un décor Pinterest. Elle cherche une personne vraie, compétente et présente.

Alors la prochaine fois que tu veux te faire un cadeau avec ton argent, pose-toi la question :

Est-ce que je nourris mon paraître... ou mon être?

La loi de l'attraction au toilettage.

La loi de l'attraction stipule que ce sur quoi on concentre notre énergie et nos pensées, on l'attire dans nos vies. En toilettage, cela peut être appliqué de manière surprenante mais très bénéfique, tant sur le plan personnel que professionnel.

Voici quelques pistes de réflexion sur comment la loi de l'attraction peut influencer le travail des toiletteurs :

1. Attirer des clients positifs et respectueux

Si tu te concentres sur le fait d'attirer des clients respectueux, bienveillants et compréhensifs, plutôt que de te focaliser sur ceux qui sont difficiles ou toujours en retard, tu vas naturellement attirer ceux qui correspondent à cette énergie. Comment ? En cultivant une attitude positive, en mettant l'accent sur le service de qualité et en créant un environnement agréable pour tes clients, tu verras que ceux qui en ont besoin vont venir à toi.

2. Attirer des opportunités d'apprentissage et d'évolution

Le toilettage évolue constamment, avec de nouvelles techniques, outils et tendances. En visualisant régulièrement ta croissance, ton apprentissage continu et ton évolution professionnelle, tu attires ces opportunités d'apprentissage dans ta carrière. Cela pourrait se traduire par des formations, des collaborations, des conférences, ou même de nouveaux clients qui t'apprécient pour ta capacité à évoluer.

3. Se libérer du stress en se concentrant sur le positif

La loi de l'attraction nous enseigne aussi que l'énergie que tu dégages revient vers toi. Si tu choisis de voir les situations stressantes sous un autre angle, en te concentrant sur les solutions plutôt que sur les problèmes, tu peux réduire l'impact du stress dans ton travail. Cela va non seulement améliorer ton bien-être, mais aussi créer une atmosphère apaisante pour tes clients et animaux, ce qui va attirer des journées plus harmonieuses.

4. Créer un environnement de travail qui reflète ton état d'esprit

Si tu veux que ton espace de toilettage soit un havre de paix et de professionnalisme, commence par le visualiser ainsi. Organise ton espace de manière à ce qu'il reflète un environnement accueillant, calme et harmonieux. Tes clients (et animaux!) vont ressentir cette énergie positive et attireront à leur tour cette vibration.

5. Attirer des partenaires et collaborateurs inspirants

La loi de l'attraction peut également s'appliquer à ton réseau professionnel. En mettant l'accent sur l'abondance plutôt que sur la compétition, tu pourrais attirer des partenaires et des collègues inspirants qui partagent tes valeurs. Cela peut ouvrir des portes pour des collaborations, des partages de connaissances et des opportunités de travail en équipe enrichissantes.

6. Visualiser le succès dans ton métier

Visualiser régulièrement tes objectifs, qu'ils soient liés à la croissance de ton entreprise, à un service exceptionnel ou même à un développement personnel, te permet de créer un chemin clair pour y arriver. Si tu t'imagines déjà en train de réussir, tu vas t'attirer les ressources et l'énergie pour que cela devienne réalité.

7. Le bien-être personnel attire le bien-être au travail

Enfin, la loi de l'attraction te rappelle qu'en prenant soin de toi-même, tu vas créer une meilleure version de toi-même, qui attire plus de clients satisfaits et plus de succès dans ton travail. Prendre des pauses, manger sainement, gérer ton stress et t'entourer de positif est essentiel pour attirer l'équilibre et le succès dans ton métier.

En résumé :

Le toilettage n'est pas juste une question de "toiletter un chien", c'est aussi une expérience d'énergie, de vibes et de relation.

Si tu mets ton énergie sur la qualité, le respect, et l'enthousiasme, tu vas attirer à toi tout ce que tu désires dans ta carrière de toiletteur.

La perception

“Ce que tu observes change selon ta façon de percevoir.”

Autrement dit, ta perception influence la matière, l'énergie, la réalité.

Un exemple simple dans ton quotidien de toiletteur :

Deux toiletteurs peuvent vivre exactement la même situation avec un client désagréable.

L'un va dire :

“Il m'a gâché ma journée. Je suis écoeuré. Les gens sont irrespectueux.”

L'autre va dire : “C'était pas facile, mais ça m'a permis de poser mes limites avec calme. Je suis fière de moi.”

Même scène, deux réalités différentes.

Pourquoi ?

Parce que l'observateur (toi) influence la façon dont il perçoit la situation, et cette perception influence son niveau d'énergie...

On peut voir le niveau vibratoire dans lequel tu te trouves. Plus tu vibres bas (peur, colère, ressentiment), plus la densité est lourde. Plus tu vibres haut (gratitude, conscience, amour), plus la densité est légère.

Ta façon d'observer le monde détermine dans quelle densité tu vis.

Ce que ça veut dire pour toi, toiletteur ou toiletteuse :

- ✓ Tu peux choisir à chaque instant de changer ta manière de voir les choses.

Et quand tu le fais, tu changes ta réalité intérieure et ce que tu attires dans ton quotidien.

Tu passes d'un monde lourd, stressant, étouffant... à un monde plus doux, plus clair, plus fluide.

Conclusion :

- Tu es plus puissant que tu le crois.
- Ton regard est créateur.
- Tu peux influencer ta vie non pas en changeant tout à l'extérieur, mais en ajustant la manière dont tu regardes ce qui t'arrive.

L'autre est ton miroir.

Quand quelqu'un dit quelque chose et que ça te fait réagir émotionnellement, rappelle-toi ceci :

L'autre est ton miroir.

Ce n'est pas toujours agréable à entendre.

Mais c'est souvent une clé pour grandir.

Ce que tu reproches chez l'autre, ce qui te dérange, ce qui te fâche, c'est souvent un reflet d'un aspect de toi que tu n'as pas encore pleinement reconnu... ou que tu n'acceptes pas.

Peut-être que tu as ce même défaut, ou peut-être que tu te juges toi-même d'avoir été comme ça dans le passé.

Ce qui résonne fort en toi n'est jamais neutre.

C'est un signal.

Un appel à regarder à l'intérieur, à comprendre ce que cette émotion te dit sur toi-même.

Alors la prochaine fois que quelqu'un t'énerve, t'irrite, te fait sentir mal... fais une pause.

Et demande-toi :

- "Qu'est-ce que ça vient toucher en moi?"
- "Qu'est-ce que je peux apprendre de cette réaction?"

Parce que derrière chaque malaise... il y a un message.

Et parfois, ce message vient de toi, pour toi.

L'enfer est sur Terre. Le paradis aussi.

On nous a longtemps parlé d'un enfer après la mort.

D'un lieu de souffrance éternelle.

Mais si je te disais que cet enfer-là... il est déjà ici, sur Terre?

Tu le connais.

C'est ce sentiment d'étouffer, de tourner en rond, de ne pas trouver de sens.

Ce sont ces journées où tu vis à l'envers, où tu subis, où tu te demandes ce que tu fais là.

Et à l'opposé, il y a le paradis.

Ce moment où tu respirez librement.

Où tu as de la gratitude même dans les petites choses.

Où tu as envie de te lever, de créer, de contribuer.

Ce moment où tu te sens pleinement vivant(e).

Non, l'enfer et le paradis ne sont pas des lieux après la mort.

Ce sont des états que l'on traverse ici, maintenant, selon notre regard, notre ouverture, nos choix.

Et oui, parfois on visite l'enfer.

Mais tu peux toujours en sortir.

Reprendre ton souffle.

Revenir dans ce paradis que tu te crées un pas à la fois, par tes décisions, par ton écoute intérieure, par le respect de ce que tu ressens vraiment.

Tu as ce pouvoir.

Le paradis n'est pas ailleurs.

Il est déjà en toi.

L'observateur influence la densité

En tant que toiletteur, tu n'es pas simplement un spectateur des situations autour de toi. Ta perception, ton état d'esprit et ton énergie influencent tout ce que tu fais, y compris le résultat de ton travail et même l'atmosphère dans ton environnement.

Si tu observes une situation avec de l'anxiété ou un stress sous-jacent, tu risques d'attirer une énergie similaire : des chiens nerveux, des clients impatients ou des situations qui semblent plus difficiles qu'elles ne le sont réellement.

Tout comme dans la physique quantique, où l'observateur a un impact sur ce qu'il observe, dans ton travail, la manière dont tu vois et abordes une situation influence la densité des événements.

Si tu abordes chaque toilettage avec calme et confiance, si tu vois chaque animal comme une opportunité d'apprentissage, tu peux dissiper cette densité – cette lourdeur – et transformer une tâche difficile en une expérience fluide et agréable.

Le "poids" que tu perçois dans certaines situations – qu'il s'agisse du stress des clients ou de l'agitation des animaux – peut être réduit par ton approche consciente.

En étant présent, détendu et en adoptant une attitude positive, tu agis non seulement sur ta propre densité émotionnelle, mais tu influence aussi l'énergie autour de toi.

Les résultats sont visibles : des clients plus sereins, des animaux plus calmes, et une atmosphère de travail plus agréable.

Souviens-toi que la densité n'est pas une réalité fixe.

Elle change en fonction de ta perception et de ton influence.

Parfois, le secret du succès dans le toilettage réside dans l'art de percevoir et d'influencer les situations avec une attitude ouverte et détachée, en acceptant que tu as un pouvoir sur ton environnement, même à travers la manière dont tu choisis de voir et de réagir face à lui.

Pendant longtemps, j'ai cru que je pouvais m'en sortir seule.

Que je devais être forte, tenir bon, contrôler, tout gérer.

J'ai fait comme bien des toiletteurs :

j'ai appris à encaisser. À sourire même quand ça faisait mal.

Mais sous le tablier, il y avait une femme fatiguée, vidée, blessée. J'ai déjà été dépendante affective. Et c'est après une rupture particulièrement douloureuse que j'ai décidé de chercher de l'aide.

J'ai commencé une démarche. Pas parce que j'étais faible, mais parce que je ne voulais plus souffrir en silence.

Je me suis ouverte à des outils, à des groupes de soutien, à des étapes de guérison. Et je les ai toutes traversées... sauf une.

Celle de m'en remettre à une puissance supérieure. Je résistais. J'étais fâchée contre la vie. Contre Dieu. Contre ce que j'avais perdu.

Mais un jour, j'ai compris que c'était peut-être ce petit pas-là qui me manquait.

Pas pour croire en un Dieu d'église, mais pour croire en quelque chose de plus grand que moi, plus doux, plus vaste.

Ce jour-là, tout a commencé à changer.

Si je te raconte ça aujourd'hui, ce n'est pas pour te convaincre de croire à quoi que ce soit.

C'est pour te dire que tu n'es pas obligé(e) de porter tout ça seul(e).

Que derrière les ciseaux, derrière le tablier, il y a un cœur qui a besoin d'espace, de souffle, de guérison.

Et que parfois, la clé n'est pas dans ce qu'on fait... mais dans ce qu'on accepte d'ouvrir en soi.

Porte attention à ce que tu veux voir s'expanser

Le corps suit l'esprit.

Ton expérience de la vie est le reflet de ta conscience active.

Si tu entres dans ta journée en te concentrant sur ce qui va mal, ton énergie chute... et ton corps le ressent. Fatigue, tension, impatience....

Ce que tu choisis de voir, de ressentir, de nourrir intérieurement... se reflète à l'extérieur.

Si tu choisis de voir ce qui va bien :

Quand un client entre, prends un instant pour remarquer ce qui va bien. Vois les bons clients, les animaux doux, les sourires sincères, les moments agréables.

- Tu en attires davantage. Ton esprit s'apaise, ton corps se détend.

C'est là-dessus qu'on met notre attention. Pas sur celui qui est désagréable. Pas sur l'animal qui grogne, ni sur le maître qui nous énerve. Si tu t'attardes aux irritants, aux maîtres désagréables, aux animaux difficiles : Tu risques d'en voir de plus en plus. Et ta journée change. Ne leur donne pas d'énergie, choisis consciemment de porter ton regard sur ce qui élève, ce qui fait du bien. Porte attention à ce que tu veux voir s'expanser. Nourris ce qui te fait du bien. Parce que ce que tu nourris... grandit.

C'est une pratique quotidienne :

- Porter attention à ce qui élève. C'est ainsi qu'on change notre réalité, une pensée, une vibration, un regard à la fois.

Mais ce n'est pas l'équivalent de ta potentialité. Ta réalité actuelle reflète ta conscience du moment, pas ce dont tu es pleinement capable.

Parce que ce sur quoi on porte notre attention... s'expande.

Et ce qui se dégage de nous dans ces moments-là, c'est une vibration qui attire plus de clients agréables, plus d'animaux faciles, plus de bonnes journées.

Quand les centres énergétiques sont désalignés ou bloqués

Cela peut engendrer des déséquilibres autant physiques, émotionnels que mentaux. Voici comment cela peut se manifester dans la vie d'un toiletteur, un métier très exigeant à la fois physiquement, émotionnellement et énergétiquement :

Centre énergétique no. 1 (sécurité, ancrage)

Blocage : insécurité constante. Tu te sens instable dans ton entreprise, dans tes revenus. Tu es souvent dans la peur de manquer : de clients, d'argent, de soutien. Tu ressens une fatigue physique récurrente, comme si tu manquais de fondations solides.

Centre énergétique no. 2 (créativité, plaisir)

Blocage : épuisement et désintérêt. Tu perds le plaisir de toiletter. Tu manques d'élan pour créer des projets, améliorer ton service ou innover. Tes relations pro/perso deviennent tendues ou lourdes.

Centre énergétique no. 3 (confiance, pouvoir personnel)

Blocage : sentiment d'impuissance. Tu n'oses pas dire non aux clients exigeants. Tu subis plutôt que tu choisis. Tu ressens de la colère refoulée, de l'irritabilité ou de la frustration constante.

Centre énergétique no. 4 (amour, compassion)

Blocage : fatigue émotionnelle. Tu as l'impression de donner sans recevoir. Tu deviens froide, distante ou au contraire, trop affectée par les animaux ou les clients. Tu te sens seule, incomprise ou vidée.

Centre énergétique no.5 (communication, expression)

Blocage : non-dits et frustration. Tu n'oses pas t'exprimer, que ce soit pour poser tes limites ou faire valoir ton expertise. Tu ressens souvent un nœud à la gorge ou des tensions cervicales. Tu te sens invisible, comme si ta voix ne comptait pas.

Centre énergétique no.6 (intuition, clarté)

Blocage : confusion mentale. Tu as de la difficulté à prendre des décisions ou à savoir ce qui est bon pour toi. Tu doutes constamment de tes choix, de tes prix, de tes services. Tu as l'impression d'être "déconnectée" de ta boussole intérieure.

Centre énergétique no.7 (connexion à plus grand que soi)

Blocage : sentiment de vide. Tu te sens seule dans ton parcours, comme si tout reposait sur tes épaules. Tu as perdu le sens de ta mission, de ce qui t'anime profondément. Tu avances sans but clair, parfois en mode automatique. --- Un toiletteur aligné énergétiquement est un toiletteur solide, lumineux, confiant et créatif. C'est ce qu'on souhaite construire avec toi, un centre à la fois.

Redresse ton corps.

Parfois, entre deux coupes, un client en retard, un animal stressé et une montagne de poils au sol, tu t'oublies.

- Tu oublies de respirer.
- De te recentrer.
- De prendre soin de toi.

Mais une simple action peut transformer ta journée.

➤ Redresse ta posture.

- Prends une grande inspiration,
- Relâche tes épaules.
- Redresse ton dos,
- Aligne ta tête, ton cou, ton cœur.

Soudain, tu sens ton énergie changer.

Parce que quand tu redresses ton corps, tu redresses aussi ton état d'esprit.

Tu te rappelles que tu es un(e) professionnel(le) talentueux(se), fort(e) et capable.

Que tu maîtrises ton espace, même quand ça déborde.

Redresse-toi. Tu mérites de te sentir solide, confiant(e), aligné(e).

Chaque petit geste compte.

Et n'oublie jamais :

La confiance commence dans le corps.

Elle commence avec toi.

Ton cerveau veut avoir raison...

Alors il te prouve que tu as raison.

As-tu déjà remarqué que, quand tu crois qu'un chien sera difficile... il l'est souvent?

Quand tu t'attends à ce qu'un client soit bête... il l'est justement ce jour-là?

Et quand tu te dis que tu vas passer une journée de merde... tu la vis comme telle?

Ce n'est pas de la magie noire, c'est simplement ton cerveau qui agit selon ce qu'on appelle le biais de confirmation.

Ton cerveau est programmé pour chercher des preuves que ce que tu crois est vrai.

Il filtre les informations et sélectionne ce qui appuie ton idée... et il met de côté ce qui pourrait la contredire.

Résultat?

Si tu crois que les caniches blancs sont tous intenses, ton cerveau va t'en faire remarquer juste les comportements chaotiques.

Si tu crois que tu n'as jamais de pauses, il va t'ignorer les petits moments où tu souffles entre deux chiens.

Si tu crois que les clients ne te respectent pas, il va mettre en lumière chaque remarque douteuse... et oublier les remerciements sincères.

La bonne nouvelle?

Ce mécanisme fonctionne aussi à l'inverse.

Si tu choisis de croire que les choses peuvent bien aller, que tu attires des clients bienveillants et des animaux plus calmes, ton cerveau va chercher des preuves pour t'en convaincre aussi.

Il va commencer à remarquer les sourires, les petits gestes de gratitude, les moments où un chien d'habitude difficile s'est montré coopératif.

Ce que tu crois influence ce que tu vois.

Alors choisis bien tes croyances... ton cerveau va faire le reste!

Tout est expérience dans la vie.

Rien n'est ni bon ni mauvais.

Dans notre quotidien, dans notre métier, dans nos relations, nous avons tendance à juger les situations, les choix, et même les résultats.

Mais la vérité, c'est que tout est expérience. Il n'y a pas de bon ou de mauvais, il y a simplement ce qui fonctionne pour nous à un moment donné.

Ce qui est bon pour moi ne sera peut-être pas bon pour toi, et ce qui est bon pour toi peut ne pas être ce que je cherche.

Chacun d'entre nous vit ses propres expériences et a ses propres perceptions.

Cela fait partie de notre unicité et de notre chemin.

Si tu rencontres un obstacle dans ton travail, dans ta gestion du stress ou dans ta façon de prendre soin de toi, n'oublie pas que cela fait partie du processus d'apprentissage.

Ce n'est pas un échec, mais une étape de plus vers une meilleure compréhension de toi-même, de ton métier, et de ton bien-être.

Mais sache que chaque expérience que tu vis est là pour te faire comprendre quelque chose.

Chaque situation, qu'elle soit agréable ou difficile, a un message pour toi.

Si tu prends le temps de l'observer sans jugement, tu peux en tirer des enseignements précieux qui t'aideront à évoluer et à avancer.

Ces moments sont souvent les plus riches en découvertes personnelles et professionnelles.

Tu es libre de choisir ce qui résonne avec toi, ce qui t'apporte de la paix et de la satisfaction.

Ne te laisse pas influencer par des jugements extérieurs ou par des attentes qui ne correspondent pas à ta réalité.

Ta vérité est la seule qui compte.

Ce que tu vis aujourd'hui fait partie de ton chemin.

Prends du recul, observe, et comprends que chaque expérience a sa valeur, qu'elle soit agréable ou difficile.

C'est à travers ces expériences que tu grandis et que tu deviens un meilleur toiletteur, un meilleur professionnel, et surtout, un être humain plus épanoui.

Tout existe, et son contraire aussi.

Dans le monde du toilettage, tout existe :

des animaux magnifiques à toiletter, des clients fidèles et reconnaissants, des moments de calme où tu te sens en harmonie avec ton travail.

Mais il existe aussi son contraire :

des animaux nerveux, des clients exigeants, des journées où tout semble aller de travers.

Les deux réalités coexistent.

Tu as peut-être des journées où tu as l'impression que tout s'enchaîne parfaitement.

Le chien que tu dois toiletter se laisse faire, tout roule, et tu te sens à l'aise, presque en paix avec toi-même et ton métier.

Puis, il y a d'autres jours où rien ne va. Le chien est difficile, les clients ne sont pas satisfaits, tu te sens épuisé, peut-être même frustré.

Mais ces moments font aussi partie du parcours.

Le secret est d'accepter que tout existe, dans sa pleine dualité.

Dans chaque aspect difficile, il y a une leçon à apprendre, un chemin vers une meilleure version de toi-même.

Ce que tu perçois comme des défis peut aussi devenir une occasion de grandir.

Et de la même manière, les moments de satisfaction ne sont jamais permanents :

ils évoluent, se transforment.

Mais c'est ça, la beauté de la vie de toilettEUR.

Tout existe.

Et son contraire aussi.

L'important, c'est de naviguer entre ces deux réalités avec équilibre, de ne pas t'attacher uniquement aux moments difficiles ni à ceux qui te paraissent parfaits.

Chaque situation, qu'elle soit bonne ou moins bonne, est une opportunité d'apprendre, de progresser et de renforcer ta résilience.

Tout s'arrange toujours pour moi.

Dans le métier de toiletteur, tu sais que les choses ne se passent pas toujours comme prévu.

Il y a des imprévus, des défis, des moments où tu te sens dépassé.

Mais au fond de toi, il y a une vérité simple :

Tout s'arrange toujours pour toi.

Même quand une situation semble difficile, même quand tout semble aller à l'envers, tu peux avoir confiance.

Les solutions arrivent, d'une manière ou d'une autre.

Il suffit parfois de prendre un moment pour respirer, et d'avoir la foi que l'univers te guide vers ce qui est juste.

Ce n'est pas la perfection qui compte, mais la manière dont tu choisis d'avancer.

Tout ce que tu traverses te mène quelque part, et souvent, c'est là que la magie opère.

Répète-toi chaque jour :

Tout s'arrange pour toi.

Les obstacles ne sont que des occasions déguisées de grandir et de devenir encore plus fort(e).

"Tu y crois? Alors ça fonctionne."

Et si c'était aussi simple que ça?

Combien de fois as-tu douté de toi?

Combien de fois as-tu abandonné une idée avant même de l'avoir essayée, simplement parce que tu n'y croyais pas?

Mais si je te disais que ce n'est pas l'idée qui manque de puissance...

C'est juste ta foi en elle.

Dans la vie de toiletteuse ou de toiletteur, on apprend à avoir la foi :

- foi que le chien va coopérer,
- foi que le client va apprécier,
- foi que notre corps tiendra encore un peu.

Et si tu avais la même foi en toi?

Parce que ce que tu crois devient ce que tu vis.

Pas parce que c'est magique.

Parce que ta croyance change ta façon de voir, d'agir, de ressentir.

C'est un filtre puissant qui colore ta réalité.

Tu crois que t'es pas assez bon? Tu vas voir mille preuves que t'as raison.

Tu crois que tu peux créer une vie de toilettage douce, abondante, respectueuse de ton rythme? Tu verras les opportunités apparaître.

Tu n'as pas besoin d'une preuve extérieure.

Tu as besoin d'y croire assez fort pour la faire naître.

Alors crois-y. Même un petit peu. Même juste pour voir.

Parce que si tu y crois... Alors ça fonctionne.

Un biais cognitif

Un biais cognitif est une erreur systématique de jugement et de raisonnement, qui résulte souvent de la manière dont notre cerveau traite l'information.

Ces biais influencent nos décisions, nos perceptions et nos comportements, souvent de manière inconsciente.

Ils peuvent être liés à nos émotions, nos expériences passées, nos croyances ou nos motivations, et ils peuvent nous amener à faire des choix qui ne sont pas toujours rationnels ou objectifs.

Quelques exemples de biais cognitifs :

1. Biais de confirmation : Tendance à rechercher, interpréter ou se souvenir des informations d'une manière qui confirme nos croyances ou hypothèses existantes.
2. Biais d'ancrage : Lorsqu'une personne se fie trop à la première information qu'elle reçoit (l'ancre), même si cette information est partielle ou incorrecte.
3. Effet de halo : Lorsque l'impression générale que l'on a d'une personne (par exemple, sa gentillesse ou son apparence) influence d'autres jugements à son sujet (comme ses compétences professionnelles).
4. Biais de disponibilité : Lorsque l'on juge la probabilité d'un événement en fonction de la facilité avec laquelle des exemples viennent à l'esprit (par exemple, si l'on entend souvent parler d'accidents d'avion, on peut exagérer la probabilité d'un accident).
5. Biais de statu quo : Tendance à préférer que les choses restent telles qu'elles sont, plutôt que de prendre des risques et d'accepter le changement, même si cela pourrait être bénéfique.

Pourquoi les biais cognitifs sont-ils importants ?

Les biais cognitifs peuvent affecter notre prise de décision, parfois de manière négative, en nous poussant à des choix irrationnels ou inefficaces.

Par exemple, dans le cas des toiletteurs, un biais cognitif pourrait les amener à juger un animal en fonction de stéréotypes (comme les races "difficiles"), plutôt que de baser leur évaluation sur l'animal lui-même.

En comprenant les biais cognitifs, on peut apprendre à les identifier et à les corriger, ce qui peut mener à des décisions plus équilibrées et à une meilleure gestion de nos interactions sociales et professionnelles.

Voici quelques exemples de biais cognitif relié aux toiletteurs :

1. Biais de confirmation

Le biais de confirmation se produit lorsque l'on cherche ou interprète les informations de manière à confirmer nos croyances ou attentes existantes, tout en négligeant celles qui les contredisent. Exemple pour les toiletteurs : Un toiletteur pourrait chercher des signes de malpropreté ou de comportement difficile chez un animal, car il s'attend à ce que le toilettage soit compliqué. Cela pourrait conduire à une approche plus rigide, même si l'animal ne présente pas réellement ces traits. Ce biais peut nuire à la qualité du service, car il empêche une évaluation objective et ouverte de chaque situation.

2. Effet de halo

L'effet de halo survient lorsqu'on fait une évaluation globale d'une personne ou d'une situation basée sur une caractéristique particulière. Si cette caractéristique est perçue positivement, elle influence toutes les autres évaluations. Exemple pour les toiletteurs : Si un toiletteur se fait une opinion très positive d'un client à cause de son attitude amicale, il peut en déduire que tous les aspects du toilettage iront bien, même si certains détails importants sont négligés. Cela pourrait mener à des erreurs de jugement et de négligence dans l'attention portée à des aspects comme la sécurité ou la santé de l'animal.

3. Biais d'ancrage

Le biais d'ancrage consiste à accorder trop de poids à la première information reçue, ce qui influence la manière dont on prend des décisions futures. Exemple pour les toiletteurs : Si un toiletteur a une première expérience positive avec un animal, il peut "s'ancrer" sur cette première impression et supposer que tous les animaux de cette race se comporteront de la même manière, même si chaque animal est unique. Cela pourrait limiter la capacité du toiletteur à s'adapter aux spécificités d'un autre animal.

4. Biais de disponibilité

Le biais de disponibilité se produit lorsque l'on accorde trop d'importance aux informations facilement accessibles ou récentes, au lieu de considérer l'ensemble des faits. Exemple pour les toiletteurs : Si un toiletteur a récemment eu une expérience négative avec un animal qui a mordu ou qui a eu un comportement très stressant, il peut généraliser cette expérience à tous les animaux similaires qu'il rencontre par la suite, même si la majorité des animaux qu'il toilette sont dociles et coopératifs.

5. Biais de projection

Le biais de projection est le fait de supposer que les autres pensent, ressentent ou réagissent de la même manière que soi. Exemple pour les toiletteurs : Un toiletteur peut projeter ses propres préférences ou tolérances sur un animal ou un client.

Par exemple, si un toiletteur préfère travailler dans un environnement calme, il pourrait supposer que tous ses clients ou animaux en toilettage apprécieront ce calme, même si certains animaux ou clients peuvent avoir des besoins différents ou réagir différemment à l'environnement.

6. Biais de surconfiance

Le biais de surconfiance est une tendance à surestimer ses capacités ou connaissances. Exemple pour les toiletteurs : Un toiletteur peut devenir trop confiant dans ses compétences après quelques années d'expérience et négliger l'importance de se former régulièrement ou d'actualiser ses connaissances sur les dernières techniques de toilettage. Cela pourrait nuire à la qualité de son travail et à sa capacité à s'adapter aux besoins des nouveaux clients ou animaux.

7. Biais de statu quo

Le biais de statu quo fait référence à la tendance à préférer que les choses restent comme elles sont, même si le changement pourrait être bénéfique. Exemple pour les toiletteurs : Un toiletteur pourrait s'en tenir à des méthodes traditionnelles de toilettage ou des pratiques qui ont fonctionné par le passé, même si de nouvelles techniques plus efficaces ou plus sûres existent. Cela peut limiter son développement professionnel et sa capacité à offrir un service de qualité.

Comment les toiletteurs peuvent surmonter ces biais ?

Les biais cognitifs sont naturels, mais prendre conscience de leur existence peut aider à les atténuer.

Voici quelques conseils pour les toiletteurs :

- Faire des bilans réguliers : Prendre du recul après chaque toilettage pour évaluer objectivement la qualité du service.
- Demander des retours : Écouter les clients et les collègues pour recueillir des avis variés et éviter les jugements biaisés.
- Éducation continue : Participer à des formations et rester informé des nouvelles techniques et des meilleures pratiques.
- Cultiver l'auto-réflexion : Prendre le temps de réfléchir à ses actions, ses jugements et ses biais potentiels pour mieux les comprendre et les ajuster.

Prendre conscience de ces biais cognitifs et travailler activement pour les éviter peut permettre aux toiletteurs de développer une pratique plus efficace, plus juste et plus alignée avec leurs valeurs professionnelles.

Une croyance limitante

Une croyance limitante c'est une pensée que l'on considère comme une vérité absolue...

Mais qui en réalité nous bloque, réduit nos possibilités ou nous empêche d'évoluer.

Elle peut venir de l'éducation, de la société, d'une expérience passée, ou de paroles entendues qui se sont inscrites profondément en nous.

Exemples typiques :

- "Je ne suis pas bonne en affaires."
- "Les gens ne paieront jamais ce prix-là."
- "Je n'ai pas de talent pour parler en public."
- "Ce n'est pas pour moi, je ne suis pas assez..."

Comment reconnaître une croyance limitante ?

Elle utilise souvent des mots comme *toujours, jamais, impossible, je suis comme ça, je ne peux pas...*

Elle génère des peurs, du découragement ou de la stagnation.

Elle ne repose pas sur un fait objectif mais sur une interprétation personnelle ou une généralisation.

Quels sont tes croyances limitantes ?

Voici une liste de croyances limitantes fréquentes chez les toiletteurs qui peuvent les freiner dans leur bien-être, leur succès ou leur équilibre :

Croyances limitantes reliées à **l'argent** :

- "Les gens ne veulent pas payer cher pour faire toiletter leur chien."
- "Je ne peux pas augmenter mes prix, je vais perdre ma clientèle."
- "Je ne mérite pas de bien gagner ma vie avec ce métier."

Croyances sur **notre valeur** :

- "Je suis juste toiletteuse, ce n'est pas un vrai métier."
- "Mon travail ne change rien dans la vie des gens."
- "Je dois tout accepter pour garder mes clients heureux."

Croyances sur la **charge de travail** :

- "Je dois dire oui à tout le monde pour survivre."
- "Si je prends congé, je vais me faire dépasser par la compétition."
- "Travailler fort veut dire travailler beaucoup."

Croyances sur le **temps et l'énergie** :

- "J'ai pas le temps de prendre soin de moi."
- "C'est normal d'être épuisée dans ce métier."
- "Ce n'est pas possible de vivre du toilettage sans être toujours débordée."

Croyances sur les **clients ou les animaux** :

- "Tous les clients sont exigeants ou impolis."
- "Les chiens sont de plus en plus difficiles."
- "Les clients ne respectent pas mon temps."

Croyances **spirituelles ou intérieures** :

- "Je ne suis pas intuitive."
- "Je ne suis pas faite pour le calme, je suis toujours stressée."
- "Le bien-être ou la spiritualité, ce n'est pas pour moi."

J'ai été boulimique.

Pas seulement de nourriture... de savoir aussi.

J'ai longtemps cru que si j'en savais plus, si je me formais davantage, je finirais par me sentir assez. Assez compétente. Assez forte. Assez en contrôle.

Mais derrière cette course, il y avait une douleur. Une fatigue. Un vide à combler.

Comme toiletteuse, je donnais tout.

- Mon énergie.
- Mon temps.
- Mon cœur.

Et je m'oubliais.

Peut-être que toi aussi, tu t'es déjà sentie comme ça.

À courir après la reconnaissance, la stabilité, l'amour de soi... sans trop savoir comment l'atteindre.

Mais un jour, j'ai compris que ce n'était pas une formation de plus qu'il me fallait.

- C'était du repos.
- De la douceur.
- Du sens.

Et aujourd'hui, je t'invite à faire ce chemin avec moi.

Pas pour en faire plus.

Mais pour en faire moins, avec plus de conscience, plus de paix, plus de toi.

Que tu y crois ou non... ça fonctionne.

Tu peux attendre que ça vienne de l'extérieur : un coup de chance, un bon client, une journée moins chargée...

Mais le vrai tournant arrive le jour où tu lèves les yeux vers quelque chose de plus grand.

Appelle ça comme tu veux : l'univers, la source, la vie, les anges, tes guides...

Peu importe le nom — ce qui compte, c'est d'apprendre à te connecter à cette force invisible, celle qui dépasse ton mental, tes peurs, ton sentiment de solitude.

Le jour où t'en peux plus, le jour où tu t'effondres pour vrai, et que tu murmures :

"Aide-moi..." C'est à ce moment-là que la magie commence à opérer...

Pas quand tu forces, quand tu contrôles, quand tu te bats avec la vie pour que tout entre dans tes cadres.

La magie commence : Quand tu lâches un peu. Quand tu souffles fort après avoir tout essayé. Quand tu t'ouvres à l'idée qu'il existe quelque chose de plus grand... même si tu ne comprends pas quoi, même si tu n'y crois pas tout à fait. C'est dans l'abandon sincère, dans le "je ne peux plus continuer comme ça", que les choses commencent à bouger pour vrai.

Parce que cette force-là va t'envoyer les bonnes personnes, les bonnes idées, les bonnes décisions s'éclaircissent. Tu respires autrement. Tu regardes autrement, les signes et synchronicités arrivent sur ta route.

Le courage de poser un premier geste.

Fais-lui confiance. Fais-toi confiance.

Ta vie de rêve ne se construit pas à coups de volonté épuisée. Elle se construit quand tu acceptes de ne plus tout porter seul(e)."

Tu peux douter, te moquer, être sceptique.

Mais ça n'empêche pas cette force-là d'agir. Parce qu'elle n'a pas besoin de ton approbation. Juste d'une ouverture, d'un soupir. d'un 'j'en peux plus' sincère. Et là,..

Alors essaie. Pas besoin d'y croire. Juste d'être assez humble pour faire un pas, même dans le vide.

Et si ce que je dis te dérangeait... pour une bonne raison?

Si un mot, une phrase, une idée te dérange...

Ne te braque pas.

Observe.

Ce n'est peut-être pas une attaque.

Ce n'est peut-être pas un jugement.

C'est peut-être simplement un miroir.

Un reflet d'un endroit en toi qui demande à être vu.

Un coin de ton cœur, de ton passé, de tes croyances... qui résiste.

Pose-toi ces questions :

- Pourquoi est-ce que ça me dérange?
- Qu'est-ce que ça vient toucher chez moi?
- Est-ce que je réagis... ou je réfléchis?
- Est-ce que c'est quelque chose que j'ai besoin de comprendre davantage? ---

Parfois, ce qui nous dérange est exactement ce qu'on a besoin d'entendre.

Non pas pour nous faire mal... mais pour nous faire grandir.

La vérité ne fait pas toujours plaisir.

Mais elle fait souvent du bien... après.

Alors si ce que je dis te fait réagir, ne me crois pas.

- Teste.
- Observe.
- Explore.

Et surtout... pose-toi les bonnes questions. C'est là que commence la liberté.

Méditation –

Retour à soi pour toiletteur(se)

Ferme doucement les yeux...

Prends une grande inspiration par le ventre... et expire lentement.

Encore une fois... inspire... et relâche...

Aujourd'hui, tu as donné.

- De ton énergie,
- de ta patience,
- de ton cœur.

Mais maintenant... c'est à ton tour de recevoir.

Sens ton corps.

- Tes épaules peuvent se déposer...
- Tes mains peuvent se détendre...
- Ton souffle peut ralentir...

Tu es ici.

Tu es en sécurité.

Tu n'as rien à prouver.

Tu peux simplement être.

Visualise une lumière douce, qui descend doucement du sommet de ta tête jusqu'à tes pieds.

Elle t'enveloppe de calme, de paix, de douceur.

Répète doucement, à ton rythme, à l'intérieur de toi :

« Je suis assez. Je fais de mon mieux. Et cela suffit. »

Inspire la gratitude... Expire la tension...

Reste ici encore un instant.

Présent(e) à toi-même.

Quand tu seras prêt(e), rouvre doucement les yeux.

Merci de prendre soin des autres.

N'oublie pas de prendre soin de toi aussi.

Je ne suis pas ici pour te convaincre.

Si tu penses que j'essaie de te convaincre de faire partie de quelque chose, laisse-moi clarifier :

C'est loin d'être le cas.

Je partage ce que je ressens profondément, ce que j'ai vécu, ce qui résonne en moi.
Je parle d'expérience, du cœur, de mon intuition.

Si mes paroles trouvent un écho en toi, c'est parfait.

Si elles ne résonnent pas, c'est parfait aussi. Je n'ai pas besoin que tu me croies.

Je ne suis pas là pour te faire changer d'avis.

Je suis simplement là pour être authentique et pour ceux qui sont prêts, ouverts, curieux... peut-être que quelque chose résonnera.

➤ Pas de pression.

➤ Pas d'agenda.

➤ Juste la vérité — la mienne.



Merci de tout cœur...

Si ces pages ont résonné en toi, c'est que quelque chose en toi est prêt à éclore, à se transformer ou à s'honorer enfin.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

Merci d'avoir permis à mes mots de t'accompagner un moment sur ton chemin.

Tu n'es pas seul(e). Je suis là, et mon plus grand bonheur est d'accompagner les âmes comme la tienne à se reconnecter à leur puissance, à leur lumière, à leur essence.

Envie d'aller plus loin ?

Je t'invite à découvrir les espaces que j'ai créés pour t'aider à avancer à ton rythme :

Cercle Karamba pour toiletteurs. Ateliers avec 1 conférencier par mois, amenant des solutions aux défis des toiletteurs, ainsi qu'un 'mastermind' mensuel pour échanger.

<https://www.lindajomphe.com/cerclekaramba>

Voyage à Cuba avec ateliers pour toiletteurs : Communication, profil de nos forces et bien plus. Apprends à mieux communiquer avec la clientèle et autres relations de travail.

https://www.lindajomphe.com/ateliers_a_cuba

Challenge Vibralya : Un exercice de conscientisation par jour durant 7 jours gratuit.

<https://www.lindajomphe.com/challengevibralya>

Quiz sensoriel gratuit : découvre ce que tes sens ont à dire en quelques minutes.

https://www.lindajomphe.com/formation_gratuite

Coaching holistique : des accompagnements pour retrouver ton alignement et activer ta transformation.

<https://www.lindajomphe.com/bonheur101>

Formation de coloration en ligne

https://www.lindajomphe.com/formation_coloration

Formation à partager à tes clients qui ont de la difficulté à entretenir leur animal à la maison https://www.lindajomphe.com/formation_client

Communauté privée : reçois des nouvelles de nos projets

<https://www.facebook.com/share/g/15zkaAE5Gy/>

Retrouve-moi ici : <https://www.facebook.com/linda.jomphe.9/>

www.lindajomphe.com info@lindajomphe.com