

O S E
aller
P L U S
H A U T

**Réflexions
transformationnelles pour
connaître ta vision**

KAREEN ARISTIDE

KAREEN ARISTIDE

Ose aller plus haut

*Réflexions transformationnelles pour connaître ta
vision*

First published by Fab5 Publishing 2023

Copyright © 2023 by Kareen Aristide

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Droits d'auteur

Publié pour la première fois par Fab5 Publishing 2023

Droits d'auteur © 2023 par Kareen Aristide

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyens, électroniques, mécaniques, de photocopie, d'enregistrement, numérisation, ou autrement sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Il est illégal de copier ce livre, de le publier sur un site Web ou le distribuer par tout autre moyen sans autorisation.

Kareen Aristide revendique le droit moral d'être identifiée comme l'auteure de cet ouvrage.

Kareen Aristide n'a aucune responsabilité pour la persistance ou exactitude des URL des sites Web externes ou de tiers mentionnés dans cette publication et ne garantit pas que tout le contenu de ces sites Web est ou restera exact ou approprié.

Première édition.

Ce livre a été composé professionnellement sur Reedsy.

En savoir plus sur reedsy.com

Dédicace

Ce livre est dédié à tous ceux et celles qui se sont levés et avec qui j'ai eu le privilège de cheminer jusqu'à présent. Vous avez osé vous lancer dans le parcours de la transformation, et ce fut une véritable joie de vous voir vous élever ! Chaque version de vous qui surgit est plus radieuse et plus résiliente que la précédente. Vous m'inspirez pour continuer à m'élever, et ensemble nous changeons le monde et écrivons l'histoire ! Merci de me faire confiance. Merci de croire suffisamment en vous pour dire un OUI fort et retentissant à votre ascension !

Contenu

Introduction

I NOTRE ENVIRONNEMENT

Réflexion 1 : Tu es le produit de ton environnement

Réflexion 2 : Ramasser les déchets

Réflexion 3 : Nos environnements interne et externe

II NOTRE TEMPÉRATURE

Réflexion 4 : Nos émotions comme température

Réflexion 5 : Nos émotions et nos sentiments

Réflexion 6 : Nos croyances en matière de température

III NOTRE FONDATION

Réflexion 7 : Aller en profondeur avant d'aller plus haut

Réflexion 8 : Nous sommes fait en 3 parties

Réflexion 9 : Les affaires du cœur

IV NOTRE IMAGE DE SOI

Réflexion 10 : L'exercice de l'image de soi

Réflexion 11 : Notre dialogue interne

Réflexion 12 : S'arrêter pour savoir

V NOS SOINS PERSONNELS

Réflexion 13 : Définir notre souci de soi

Réflexion 14 : Prendre soin de soi, c'est prévenir

Réflexion 15 : Prendre soin de soi, c'est faire preuve de compassion

VI NOTRE SANTÉ MENTALE

Réflexion 16 : Démystifier la santé mentale

Réflexion 17 : Le continuum de la santé mentale

Réflexion 18 : Pratiquer l'autonomie sociale

VII NOTRE VISION

Réflexion 19 : Se connecter à son être qui se lève

Réflexion 20 : L'ennemi de notre vision – l'orgueil

Réflexion 21 : L'ennemi de notre vision – la peur

Conclusion

Une histoire d'aller plus haut

Références

À propos de l'auteure

Also by Kareen Aristide

Introduction

Je commence par vous demander la permission de vous tutoyer, merci! Ce livre est le premier d'une série qui t'aidera à faire de la place dans ta vie pour la prochaine meilleure version de toi-même. Où que tu en sois dans ton parcours de développement personnel, il y a toujours une nouvelle version de toi-même prête à se lever. La vérité est que ce n'est pas un cheminement facile. Il exige de se choisir et de faire intentionnellement de la place pour se lever.

Nos vies sont bien remplies. Chaque jour, nous sommes sollicités à gauche et à droite pour obtenir notre attention. Le fait que tu aies acheté ce livre signifie que tu es prête à faire le prochain pas pour te donner la priorité et te diriger vers la prochaine version de qui tu es. Félicitations ! Si c'est la première fois que tu fais ce pas, je te promets que tu ne regretteras pas d'avoir pris cette décision qui changera ta vie. Supposons que ton développement personnel soit déjà une priorité dans ta vie. Dans ce cas, j'espère que tu trouveras quelques précieuses pépites à rajouter à ta boîte à outils de développement personnel.

Je crois qu'il y a trois aspects à l'ascension : *connaître sa vision, solidifier sa passion et prendre des mesures concrètes pour passer à l'action*. Ces principes sont les thèmes d'un programme de développement personnel de quatre-vingt-dix jours que j'ai conçu pour créer un espace permettant d'ÊTRE avant de FAIRE et de vivre de l'intérieur vers l'extérieur. Ce livre peut être utilisé comme un compagnon du programme ou comme un outil autonome. Je te conseille de lire une réflexion par jour et d'y consacrer au moins dix à quinze minutes par jour pour obtenir des résultats.

Connaître sa vision : une base pour aller plus haut

Les réflexions présentées dans ce livre se concentrent sur la vision que tu as de toi-même, de l'intérieur. Bien qu'il existe plusieurs définitions de la vision selon le dictionnaire Webster, il y en a une qui dit que la vision signifie « *une manifestation aux sens de quelque chose d'immatériel* » (Merriam-Webster, n.d.). Cette définition est essentielle à notre discussion car elle fait référence à la manifestation de quelque chose d'invisible. La version de nous-même que nous vivons actuellement est basée sur une vision particulière de nous-même manifestée à nos sens et vécue par les autres. Ainsi, notre vision de nous-même est comme une paire de lunettes invisible que nous portons tout au long de notre vie.

Nous devons aller plus en profondeur avant d'aller plus haut. Si nous voulons nous élever et grandir correctement, nous devons nous assurer que ce que nous voyons à l'extérieur est vraiment la manifestation de ce que nous voyons à l'intérieur. Il faut parfois revenir en arrière pour avancer et corriger le tir. Par exemple, nous nous voyons à travers la vision de nos parents lorsque nous venons au monde. Il pourrait y avoir des choses que nous finissons par adopter comme notre vision, mais, en réalité, ce n'est pas le cas. Ou peut-être que cette vision n'est tout simplement pas propice à la prochaine version prête à se lever. L'un des ingrédients essentiels d'aller plus haut est d'avoir la bonne vision de nous-même pour l'endroit où nous sommes dans le temps, et de devenir nos meilleurs allié-e-s pour manifester la bonne vision. Lorsque nous avons une bonne idée de ce qui se passe à l'intérieur de nous, nous pouvons manifester la bonne vision à l'extérieur.

Voici quelques questions à se poser pour connaître sa vision :

- *Est-ce que je sais qui je suis intérieurement ?*
- *Y a-t-il une congruence entre ce que je suis intérieurement et extérieurement ?*

ment ?

- *Est-ce que je pense au pire lorsque je pense à qui je suis, surtout si je fais une erreur ou si je fais quelque chose de mal ?*
- *Si quelque chose arrive et que quelqu'un me fait une diarrhée verbale, est-ce j'ai tendance à penser au pire de moi-même ?*
- *L'image que j'ai de moi-même dépend-elle de la façon dont je me comporte ou ne me comporte pas ?*
- *Qu'est-ce que je crois vraiment à propos de moi-même ?*

Quelles que soient nos réponses à ces questions, notre vision intérieure de qui nous sommes doit se traduire par qui nous sommes à l'extérieur. Notre vision reflète notre identité et notre confiance en nous. Nous devons donc savoir quelle est cette vision intérieure et quelle est sa source. La vérité de qui nous sommes doit être solide et ne peut être influencée principalement par ce qui se passe dans notre réalité extérieure. Si c'est le cas pour toi, prépare-toi à un changement. Les réflexions de ce livre t'amèneront à te concentrer sur ta vision intérieure. Elles t'amèneront à vivre intentionnellement de l'intérieur vers l'extérieur afin de devenir plus fort-e et plus résilient-e en osant t'élever maintenant.

I

Notre environnement

Le premier pas vers le succès est fait lorsque tu refuses d'être captif de l'environnement dans lequel tu te trouves. – Mark Caine (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

1

Réflexion 1 : Tu es le produit de ton environnement

Tu es le produit de ton environnement. Choisis donc l'environnement qui te fera le mieux évoluer vers ton objectif. Analyse ta vie en fonction de son environnement. Les choses qui t'entourent t'aident-elles à réussir ou te retiennent-elles ? – Clement Stone (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, je t'invite à te considérer comme un produit. Tu voudras garder cette perspective tout au long des autres réflexions quotidiennes. Lorsque nous parlons de l'environnement, nous nous concentrons généralement sur l'environnement externe. Je suggère que l'on se concentre d'abord sur l'environnement interne. C'est le premier objectif de ce livre. Nous nous concentrons sur notre environnement interne. Puisque tu es un produit de ton environnement, il serait préférable de prendre soin de ton environnement interne en premier lieu afin que le produit puisse être ce que tu veux qu'il soit. Je veux que tu te demandes, en parcourant ces réflexions : où se situe mon attention au quotidien ? Est-elle principalement interne ou externe ?

2

Réflexion 2 : Ramasser les déchets

Tout le monde a ses défauts, et c'est inéluctable, car nous sommes le produit de notre environnement, et notre environnement n'est pas toujours génial... – Phil Dunster (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

En te concentrant sur ton environnement interne, tu risques de rencontrer des déchets. Lorsque nous osons nous élever de l'intérieur vers l'extérieur, nous devons faire face aux déchets qui sont en nous. Maintenant, tu ne veux pas éviter les déchets. Tu veux t'approcher suffisamment pour les ramasser, t'en débarrasser, et par conséquent, enlever les mouches. Qu'est-ce que j'appelle des mouches ? Les peurs, les doutes, l'anxiété, etc. – des choses qui t'empêchent de t'élever. Très souvent, ces choses sont attirées par les déchets qui sont en nous. Bien sûr, il y aura toujours des saletés qui viendront ici et là tout au long de notre voyage, quel que soit notre niveau d'élévation. L'objectif est donc de devenir compétent-e dans l'élimination des déchets ! Donc, ma question aujourd'hui est : Es-tu prête à t'approcher des déchets, même s'ils sentent mauvais ? Choisiras-tu d'être assez courageux-se

RÉFLEXION 2 : RAMASSER LES DÉCHETS

pour les ramasser et t'en débarrasser ?

Réflexion 3 : Nos environnements interne et externe

Si la plus grande menace pour notre mission réside dans les aspects internes qui nous habitent, nous devons également nous protéger contre les circonstances externes. Analyse ton environnement et tes circonstances externes. – Archibald Marwizi (Top 34 Quotes About External Environment, n.d.).

Aujourd'hui, nous parlons de l'environnement externe et de la façon dont il influence ou impacte notre environnement interne. Par exemple, quand c'est l'été, il peut faire très chaud dehors. Mais lorsque nous nous trouvons à l'intérieur dans un endroit équipé de la climatisation, le rafraîchissement qu'elle apporte est tout simplement incroyable ! Penses-y un instant. Rappelle-toi cette sensation si tu le peux. Ou pour ceux-celles d'entre nous qui vivent dans un pays aux quatre saisons et qui courent en hiver, nous aimons ce contraste froid/chaud, n'est-ce pas ? C'est tout simplement incroyable ! Ce que je veux dire, c'est que nous devenons très conscients de l'interaction entre nos environnements interne et externe et de la

façon dont l'un influence ou impacte l'autre.

De même, lorsqu'on comprend où nous en sommes dans votre environnement interne, nous pouvons mieux comprendre comment il est affecté par notre environnement externe. Cela nous demande d'être très intentionnel. Pose-toi la question suivante : comment mon environnement interne s'améliore-t-il ou empire-t-il en fonction des circonstances extérieures ou des situations que je traverse dans la vie ? Quel environnement est plus propice à l'émergence de la prochaine meilleure version de moi ?

II

Notre température

Es-tu un thermomètre ou un thermostat ? Un thermomètre ne fait que refléter la température de son environnement, en s'adaptant à la situation. Mais un thermostat prend des mesures pour modifier la température de son environnement.
– Nido R Qubein (Auteurs célèbres | Citations de A à Z, s.d.).

Réflexion 4 : Nos émotions comme température

Lorsque nous traitons avec les gens, rappelons-nous que nous n'avons pas affaire à des créatures logiques, mais à des créatures émotives. – Dale Carnegie (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, je veux parler de la température de notre environnement interne. Tout comme une pièce a une température, notre environnement interne a également une température. Et comment arriver à comprendre cette température ? C'est en prenant conscience de notre émotion dominante. Donc, tout au long de la journée, fais le point avec toi-même, vérifie quelle est l'émotion dominante que tu ressens. Est-ce de la peur ? Du doute ? De la joie ? De l'amour ? Quelle est cette émotion ? Sois très conscient·e de ce que c'est. Tu peux peut-être faire le point avec toi-même toutes les heures ou tous les matins, selon ce qui te convient. Prends l'habitude de vérifier la température que tu maintiens à l'intérieur de toi.

L'un de mes experts en développement personnel préférés, Brendan

Burchard (2017), donne une excellente astuce pour vérifier sa température dans son livre *High Performance Habits* (fortement recommandé d'ailleurs). Il suggère d'utiliser nos téléphones pour créer des alarmes pour les différentes émotions que nous voulons cultiver. Par exemple, tu peux utiliser la joie comme alarme à 9 heures, la paix à midi, l'amour à 15 heures, et ainsi de suite pour te rappeler quotidiennement quelle température tu veux maintenir. Essaie-le pendant une semaine ou deux ; tu influenceras aussi ton environnement externe !

Réflexion 5 : Nos émotions et nos sentiments

Notre corps traduit nos pensées en réponses chimiques et physiques que nous ressentons comme des émotions. En d'autres termes, les émotions sont la réponse du corps aux pensées que nous pensons.
– Mali Apple (69 Feeling Quotes - Inspirational Words of Wisdom, n.d.).

Savoir ce que l'on ressent est le premier pas vers la maîtrise de ses émotions... –Thibaut Meurisse (Popular Quotes, n.d.).

Aujourd'hui, nous poursuivons la discussion sur la température. L'interaction entre l'environnement interne et externe se traduit par nos émotions et nos sentiments. Ainsi, lorsque nous faisons cet exercice de prise de conscience de soi pour voir où nous en sommes intérieurement, ce sont les deux choses que nous allons rencontrer. À cet égard, il est essentiel de comprendre la différence entre les émotions et les sentiments. Là encore, Brendan en parle dans son livre (Burchard, 2017, p. 69). Les émotions sont très automatiques et parfois très physiques et spontanées. Il s'agit en fait de réaction.

Un sentiment est plutôt considéré comme un état émotionnel ; c'est l'interprétation que l'on fait de cette émotion. Ainsi, un sentiment est beaucoup plus proche d'une croyance, et c'est quelque chose que tu peux choisir plus facilement qu'une émotion. Alors aujourd'hui, réfléchis à cette distinction. Peux-tu voir la distinction entre une émotion et un sentiment ? Peux-tu la distinguer en toi ?

6

Réflexion 6 : Nos croyances en matière de température

Nos croyances intérieures déclenchent l'échec avant qu'il ne se produise. Elles sabotent le changement durable en annulant sa possibilité. Nous employons ces croyances comme des articles de foi pour justifier notre inaction, puis nous souhaitons que le résultat disparaisse. Je les appelle les déclencheurs de croyances... – Marshall Goldsmith (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

La croyance en soi est incroyablement contagieuse. Elle génère un élan, dont la force collective l'emporte de loin sur tout soupçon de doute qui pourrait s'insinuer en elle. – Aimee Mullins (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, nous allons parler de nos croyances comme d'un autre moyen de mesurer notre température interne. Le dictionnaire Webster définit la croyance comme « quelque chose qui est accepté, considéré comme vrai, ou tenu pour une opinion » (Merriam-Webster, n.d.). Nos croyances ont un impact significatif sur

notre capacité à connaître notre vision. Ce sont des *généralisations* et des *règles* que nous adoptons et qui façonnent notre identité et notre vision du monde. Elles déterminent la façon dont nous nous percevons, les étiquettes que nous nous attribuons et la perception que nous avons de nous-même, par exemple, des affirmations telles que « *Je fais toujours des erreurs* » ou « *Je ne devrais pas montrer mes émotions* » ou « *Je suis tellement incroyable* ». Ces croyances deviennent la base de nos dialogues intérieurs et de nos conversations quotidiennes avec les autres. Elles proviennent souvent de plusieurs sources dans notre environnement extérieur, comme la famille, le travail, l'école, les événements de la vie, etc. Quelles sont les croyances auxquelles tu tiens ? Ces croyances t'aident-elles à aller plus haut ou te détruisent-elles ?

III

Notre fondation

On ne peut pas construire un grand bâtiment sur des fondations faibles. On doit avoir des fondations solides si on veut avoir une superstructure forte. – Gordon B. Hinckley (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

7

Réflexion 7 : Aller en profondeur avant d'aller plus haut

Tu veux t'élever ? Commence par descendre. Tu projettes une tour qui percera les nuages ? Pose d'abord les fondations de l'humilité. – Saint Augustin (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Tu veux être grand ? Alors commence par être. Tu désires construire une vaste et haute structure ? Pense d'abord aux fondements de l'humilité. Plus ta structure doit être élevée, plus ses fondations doivent être profondes... – Saint Augustin (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, nous allons parler de nos fondations. En explorant l'importance de se concentrer sur l'environnement interne, nous l'avons considéré comme une température. Nous pouvons également le considérer comme une fondation – tout comme un gratte-ciel a besoin de fondations solides, nous, en tant que personne ou produit, avons également besoin de bonnes fondations. L'arbre est un autre type d'analogie similaire. Un arbre fort a des racines très très fortes et

profondes. On peut dire la même chose d'un iceberg : peu importe ce que l'on voit au sommet, le fond est bien plus profond. Alors, qu'est-ce que cela signifie ? Cela illustre l'importance de prendre le temps d'aller vers l'intérieur pour s'assurer que notre fondation est correcte. Car lorsque nous osons aller plus haut, nous devons nous assurer que nous allons tout aussi profondément pour être plus solides lorsque nous nous levons. Aujourd'hui, pose-toi ces questions : quelle est la composition de mes fondations ? Quelle est la solidité de mes fondations ? Quelles sont les choses dans ma vie qui me secouent ou me font bouger ?

Réflexion 8 : Nous sommes fait en 3 parties

Bien qu'une seule âme vive dans le corps entier, et que tous les membres du corps soient contrôlés par une seule âme, le corps entier, l'âme entière et les parties de l'univers sont vivifiés par un certain esprit total. – Giordano Bruno (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, nous parlons encore de nos fondations. Comme nous avons parlé de nous-même en tant que produit ou comme étant un arbre ou un iceberg – selon ce que vous voulez comme illustration – il y a un aspect important à développer ici. Il s'agit du fait que nous sommes constitués de trois parties : le corps, l'âme et l'esprit. En termes simples, le corps est constitué des cinq sens : la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût. Notre âme abrite notre intellect, nos émotions et notre volonté ; l'esprit est le lieu de notre intuition, de notre communion et de notre conscience. Il faut toujours être attentif à ces trois parties.

Plus précisément, je crois que nous *SOMMES* un esprit, que nous *POSSÉDONS* une âme et que nous *HABITONS* un corps. Et comme nous

pouvons ou non nous en rendre compte, la société met toujours plus l'accent sur le corps. Mais oser aller plus haut signifie que nous vivons de l'intérieur vers l'extérieur – cela doit commencer par notre essence : l'esprit d'abord, l'âme ensuite, puis le corps. Nous devons constamment être conscient.e de l'endroit où se trouve notre attention ou notre concentration, en particulier lorsque nous interagissons avec notre environnement externe. Sais-tu qui tu es en esprit ? Connais-tu bien ton âme ? Ton corps est-il le seul objet de tes soins et de ton attention ?

Réflexion 9 : Les affaires du cœur

On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. – Antoine de Saint-Exupéry (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, nous parlons du cœur. Comme nous avons présenté le fondement ou la composition de l'être humain comme étant fait en trois parties, le corps, l'âme et l'esprit, il y a aussi cette chose appelée le cœur. Et ce n'est pas une petite chose. Nous avons donc nos cœurs physiques, mais aussi nos cœurs spirituels. Et c'est un chemin entre notre royaume de l'âme et notre royaume de l'esprit.

Nous ne réalisons pas à quel point cet espace est source de vie. Il est très important de le maintenir à une température spécifique pour que nous puissions accéder facilement au véritable noyau de notre identité. Nous entendons beaucoup parler de suivre notre cœur et nous parlons souvent d'avoir le cœur brisé parce que c'est une partie cruciale de notre identité. Elle nécessite parfois autant d'attention, voire plus, que toute autre partie. La question que je te pose aujourd'hui est la suivante : comment va ton cœur ? Et aussi, dans quelle mesure es-tu en contact

OSE ALLER PLUS HAUT

avec ton cœur ?

IV

Notre image de soi

La personne que nous croyons être agira toujours d'une manière conforme à l'image que nous avons d'elle-même. –

Brian Tracy (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Réflexion 10 : L'exercice de l'image de soi

L'authenticité, c'est tout ! Il faut se réveiller tous les jours et se regarder dans le miroir, et on veut être fier de la personne qui nous regarde. Et nous ne pouvons le faire que si nous sommes honnête avec nous-même et si nous sommes une personne de haute moralité. Chaque jour, nous avons l'occasion d'écrire l'histoire de notre vie. – Aaron Rodgers (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Lorsque tu te regardes dans le miroir, que vois-tu? Vois-tu le vrai toi, ou ce que tu as été conditionné à croire être toi ? Les deux sont tellement, tellement différents. L'un est une conscience infinie capable d'être et de créer tout ce qu'elle choisit, l'autre est une illusion emprisonnée par ses propres limitations perçues et programmées... – David Icke (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, je souhaite te présenter l'exercice de l'image de soi. Cet exercice est basé sur les travaux de l'une des fondatrices du développement personnel, Louise Hay (Wells, 2016). Tu vas trouver un attribut de ton environnement interne que tu apprécies ou aimes, et tu vas former une déclaration positive (aussi appelée affirmation positive) à ton sujet. Pour cet exercice, je veux que tu te concentres sur qui tu es et non sur ce que tu fais. Nous ne pouvons pas baser qui nous sommes, notre valeur et notre utilité, sur ce que nous faisons. Car dès que nous ne sommes plus capables de le faire ou que nous ne sommes pas reconnus pour cela, nous risquons de tomber dangereusement bas. Rappelle-toi ceci : tu n'es pas ce que tu fais !

Le principe d'ÊTRE avant de FAIRE doit être la base de ton image de soi et, par conséquent, de ton ascension. Par exemple, si tu crois être patiente, tu créeras une phrase comme celle-ci : « *Kareem, je t'aime parce que tu es patiente.* » Tu vas ensuite la dire à haute voix devant un miroir pendant les sept prochains jours. Tu vas prendre quelques minutes de ton temps chaque jour pour dire cette phrase à voix haute en te regardant dans le miroir. Veille à te regarder droit dans les yeux. Dis-la avec conviction, même si tu n'y crois pas encore totalement. Je te promets que cela fera une énorme différence pour te faire avancer et changer la température de ton environnement interne. Créer des déclarations aimantes, authentiques et positives que tu te répètes à toi-même entraînera un changement durable de la température interne !

11

Réflexion 11 : Notre dialogue interne

Ta conversation interne est une invitation au changement... – Jennifer Ho (Popular Quotes, n.d.).

Pour mieux nous connaître, nous devons ralentir suffisamment pour ressentir nos sentiments et entendre nos pensées profondes... – David D. Corbett (69 Feeling Quotes – Inspirational Words of Wisdom, n.d.).

Aujourd'hui, nous parlons du dialogue interne. Nous voulons être conscient de nos pensées car elles reflètent notre dialogue interne. Certains d'entre nous peuvent entendre leurs pensées ou des voix dans leur tête. Pourtant, nous devons aller plus loin et être plus intentionnel·le·s quant à ce que nous nous disons au quotidien. Soyons très curieux·ses. Soyons très conscient·e·s de ce que nous disons et de ce que nous pensons de nous, surtout lorsque nous sommes confronté·e·s à des situations difficiles. Une fois encore, nous avons parlé de l'influence de notre environnement externe sur notre environnement interne. Les différentes choses, événements et circonstances que nous

traversons dans la vie influencent souvent notre dialogue interne. Je t'encourage à être très conscient·e, chaque fois que tu te trouves dans différentes situations au cours de ta journée, de ce que tu te dis à toi-même.

Est-ce que tu te dis des choses comme « *Je suis si stupide* » ou « *Je n'arrive pas à croire que j'ai fait ça* » avec un soupçon de dédain ? Ou peut-être es-tu plus souvent positive et tu te dis des choses comme « *Je suis si fier·ère de moi* » ou « *Wow, je suis si géniale !* » À quoi ressemble ton dialogue interne la plupart du temps ? De quoi te parles-tu tous les jours ? N'oublie pas que tu prononceras également ta déclaration pour les prochains jours. En continuant à dire cette déclaration positive chaque jour dans le miroir, tu contribueras de manière significative à donner le ton à ton dialogue interne. Cela t'aidera à t'assurer que ton dialogue interne est positif ou qu'il te construit plutôt que de te détruire.

12

Réflexion 12 : S'arrêter pour savoir

Apprendre à rester immobile, à rester vraiment immobile et à laisser la vie se dérouler – cette immobilité devient un rayonnement – Organ Freeman (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Alors que certains se demandent si le calme est égoïste, c'est tout le contraire. Il nous donne une plus grande capacité à embrasser les autres, comme si nous mettions notre propre masque à oxygène en premier dans un avion. Comme le dit le proverbe, on ne peut pas verser de l'eau à partir d'une tasse vide – Darcy Luom (Popular Quotes, n.d.).

Aujourd'hui, je veux parler de l'immobilité. Pour connaître notre vision, il est essentiel de réaliser qu'il n'est pas facile pour nous de comprendre ce qui se passe au plus profond de notre être. C'est pourquoi un excellent conseil ou une astuce consiste à réserver intentionnellement du temps pour être avec soi-même – des moments « moi, moi-même et je » ou simplement des « moments pour soi ». Cela

demande de ralentir. Il faut dire non à l'agitation et tout éteindre – le téléphone, l'ordinateur, la télévision, tout bruit de fond. Je recommande même d'éteindre toutes les lumières. Si tu peux rendre le lieu aussi sombre que possible, c'est l'idéal. C'est un moment où tu te concentres vraiment sur le fait d'être immobile et de savoir qui tu es au plus profond de toi-même.

Je crois qu'il est essentiel d'être conscient de ce que nous savons de qui nous sommes. Et comme nous avons parlé du dialogue interne et de l'environnement interne, prendre le temps d'ÊTRE et de se confronter à qui nous sommes est essentiel pour manifester la meilleure version de nous-même. Et rester immobile est la meilleure façon d'y parvenir. Je t'invite à essayer – prends du temps, même si tu ne peux commencer que par cinq minutes, essaie. J'aime me mettre en boule et éteindre toutes les lumières. J'aime même mettre une couverture sur moi pour être dans l'obscurité totale et me mettre intentionnellement à l'écoute de ce qui se passe en moi.

Et c'est là aussi que je rencontre Dieu. Il y a un verset dans la Bible qui dit : « Tenez-vous tranquilles et sachez que je suis Dieu. » Je crois que nous pouvons découvrir un aspect encore plus profond de nous-même lorsque nous décidons de vivre selon le principe que nous ne sommes pas seuls dans cet univers. Il y a un être plus incroyable, quelqu'un de plus grand que nous, qui se soucie profondément de nous et qui veut nous aider. Je t'invite donc à cette expérience, à la rencontre de toi-même et, en fin de compte, à la rencontre du Dieu de l'univers qui t'invite si tu choisis de répondre.

V

Nos soins personnels

La vie est trépidante et notre temps est constamment sollicité.

Il peut être difficile de se réserver un peu de temps, mais n'oublie pas que c'est la qualité qui compte plus que la quantité. Même quelques minutes par jour peuvent faire une grande différence. Recherche l'équilibre et fais régulièrement des activités qui te permettent de reconstituer tes réserves dans tous les domaines de la santé – corps, esprit, cœur et âme. – Joe Kelly (Popular Quotes, n.d.).

Réflexion 13 : Définir notre souci de soi

Prendre soin de soi n'est jamais un acte égoïste – c'est simplement une bonne gestion du seul don que j'ai, le don que j'ai été mis sur terre pour offrir aux autres. Chaque fois que nous sommes à l'écoute de notre vrai moi et que nous lui apportons les soins dont il a besoin, nous le faisons non seulement pour nous-même, mais aussi pour les nombreuses autres personnes dont nous touchons la vie... – Parker Palmer (Popular Quotes, n.d.).

En prenant le temps de nous occuper de nous-même, nous nous préparons à donner le meilleur de nous-même afin de pouvoir partager nos dons avec le monde. Le repos et le soin de soi sont si importants. Lorsque nous prenons le temps de nous ressourcer, cela nous permet de servir les autres à partir du trop-plein. Prendre soin de soi n'est pas égoïste. On ne peut pas servir à partir d'un récipient vide... – Eleanor Brownn (Mackey, 2022).

Aujourd'hui, il s'agit de prendre soin de soi. Nous avons discuté de notre environnement interne et de la façon de s'y concentrer par la tranquillité. Et l'idée de prendre soin de soi est une partie essentielle de tout cela. Je veux que tu trouves ta propre définition de prendre soin de soi avant de partager quelques définitions dont je veux discuter dans les prochains jours. Que signifie prendre soin de soi pour toi ? Prendre soin de soi peut avoir de nombreuses significations différentes, et il s'agit souvent du corps, n'est-ce pas ? Nous nous concentrons principalement sur le corps – avoir une journée au spa, etc. Alors, que signifie pour toi le fait de prendre soin de soi, et quel est le lien avec ce dont nous avons parlé jusqu'à présent ? Comment cela se rapporte-t-il à l'image que tu as de toi-même ? Ton dialogue interne ? Ton environnement interne par rapport à ton environnement externe ? Considères-tu ces choses dont nous avons parlé comme prendre soin de soi ? Penses-y. Encore une fois, je t'invite à définir ce que signifie pour toi le fait de prendre soin de soi dans le contexte d'aller plus haut. Lorsque tu choisis de donner la priorité à prendre soin de soi, tu te choisis essentiellement toi-même.

Réflexion 14 : Prendre soin de soi, c'est prévenir

C'est en prenant soin de soi que l'on reprend son pouvoir. – Lalah Delia (Popular Quotes, n.d.).

Nous ne prenons pas tous soin de nous-même de la même façon – il y aura beaucoup d'individualité. – Gail Saltz, M.D. (Mackey, 2022).

Aujourd'hui, je veux entrer dans les définitions des autosoins (*self-care*). Le dictionnaire Webster dit « *prendre soin de soi* » – super simple. Et puis, il ajoute une autre légère spécification où il dit « *soins de santé fournis par soi-même, souvent sans la consultation d'un professionnel de la santé* » (Merriam-Webster, n.d.). Je trouve cela très intéressant. Souvent, nous ne réalisons pas à quel point notre définition des autosoins peut prévenir les complications, les malaises et les maladies dans notre corps physique. C'est parce que beaucoup de nos problèmes dans le royaume de l'âme et de nos problèmes spirituels transpirent fréquemment dans ce qui se passe dans notre corps. Les

interactions entre l'invisible et le visible sont constantes. Il est donc essentiel d'être très conscient de ce qui se passe et de ce qui pourrait influencer l'un ou l'autre.

Encore une fois, parler des autosoins peut être très différent pour chacune d'entre nous. Mais à mon avis, la chose la plus importante à comprendre est que les autosoins sont une prévention. Nous devons les voir comme un moyen de nous protéger et de nous donner les moyens d'éviter certaines complications plus graves qui pourraient survenir. Et même si nous rencontrons des complications, savoir qu'il peut y avoir une source interne ou invisible à laquelle nous n'avons peut-être pas encore fait face est énorme !

Nos maux corporels sont souvent psychosomatiques, c'est-à-dire qu'ils trouvent leur origine dans le domaine de l'âme (*Psychosomatic Disorder | Pathology*, n.d.). Ainsi, le fait de ne pas pouvoir se connecter à qui nous sommes en esprit ou de ne pas pouvoir apaiser notre âme peut avoir un impact sur ce que nous voyons se manifester dans notre corps. Nous parlons à nouveau de cette interaction entre l'environnement interne et externe – c'est un élément clé. C'est pourquoi nous devons être très claires sur ce que signifie pour nous le fait de prendre soin de soi et en faire résolument une priorité. Es-tu prête et disposée à donner la priorité à ton être le plus profond en prenant soin de toi afin de pouvoir aller plus haut ?

Réflexion 15 : Prendre soin de soi, c'est faire preuve de compassion

Si notre compassion ne s'étend pas à nous-même, elle est incomplète – Jack Kornfield (Popular Quotes, n.d.).

Mes recherches m'ont permis de constater que la principale raison pour laquelle les gens ne se montrent pas plus compatissants envers eux-mêmes est qu'ils ont peur de devenir complaisants. Ils pensent que l'autocritique est ce qui les maintient dans le droit chemin. La plupart des gens se sont trompés parce que notre culture dit qu'il faut être dur avec soi-même. – Kristen Neff (Popular Quotes, n.d.).

Aujourd'hui, nous allons parler de la compassion. Alors que nous continuons à réfléchir à ce que les autosoins signifient pour nous personnellement, je veux te parler de ce que je crois être l'un des principes essentiels des autosoins : la compassion. Très souvent, nous avons plus de compassion pour les autres que pour nous-même. Nous avons tendance à nous traiter plus durement lorsque nous faisons des erreurs ou lorsque nous ne sommes pas à la hauteur de nos

attentes, de nos croyances ou de nos règles. Je veux donc que nous fassions très attention à la compassion que nous nous accordons à nous-même. Rappelle-toi les moments où tu fais une erreur ou fais face à un échec – comment te traites-tu ? As-tu de la compassion pour toi-même ? Te considères-tu comme un cadeau, un être phénoménal qui a besoin d’être chéri, soigné et aimé ?

Comme je l’ai dit, nous accordons souvent plus d’importance aux autres qu’à nous-même. Lorsque nous nous traitons durement, cela se voit. Je veux que tu fasses très attention à la façon dont tu te traites, dont tu prends soin de toi, et que tu pratiques quotidiennement l’apaisement et la compassion. Sois très conscient de cela. Chaque fois que tu rencontres diverses situations de la vie, sois très attentif·ve à la façon dont tu te traites. Prends d’avance l’engagement de pratiquer davantage l’autocompassion qu’auparavant. Commence simplement par remarquer comment tu te parles à toi-même. Lorsque tu fais une erreur, que tu n’es pas à la hauteur ou que tu as l’impression que tu devrais être plus loin que tu ne l’es, quel genre de pitié, de grâce et de compassion t’accordes-tu ? Commence à rectifier le tir dès maintenant et prends l’engagement de devenir le/la meilleure alliée de la prochaine meilleure version de toi !

VI

Notre santé mentale

*La santé mentale n'est pas la seule chose qui me définit,
mais c'est une partie importante de mon parcours et une
partie importante de mon être tout entier. – Adwoa Aboah
(Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).*

Réflexion 16 : Démystifier la santé mentale

C'est normal de souffrir de dépression, d'anxiété et de troubles de l'adaptation. Nous devons améliorer la conversation. Nous avons tous une santé mentale, de la même façon que nous avons tous une santé physique... – Prince Harry (Zapata, 2022).

Tu n'es pas ta maladie. Tu as une histoire individuelle à raconter. Tu as un nom, une histoire, une personnalité. Rester toi-même fait partie de la bataille. – Julian Seifter (Zapata, 2022).

Aujourd'hui, nous présentons un autre aspect très influent de la connaissance de notre vision – notre santé mentale. J'aime beaucoup la définition de la santé mentale donnée par l'OMS (Santé mentale : renforcer notre action, 2022) :

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.

En nous concentrant sur nous-même intérieurement, notre santé mentale sera révélée. Avoir une bonne santé mentale nous permet de nous engager pleinement dans les réflexions de ce livre et de favoriser nos prochaines étapes dans le processus d'aller plus haut. Dans cette discussion, il est indispensable de comprendre qu'il existe une distinction entre la santé mentale et la maladie mentale. J'aimerais attirer votre attention sur une citation que j'aime de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) qui dit ceci (*La santé mentale : qu'est-ce que c'est, vraiment?*, 2020) :

Les maladies mentales sont décrites comme des perturbations de la pensée, des émotions et des perceptions qui sont suffisamment graves pour nuire au fonctionnement quotidien. Les troubles anxieux, la schizophrénie et les troubles de l'humeur, comme le trouble dépressif majeur et le trouble bipolaire, en sont des exemples.

La santé mentale, cependant, est un état de bien-être que nous avons tous. Tout comme chacune d'entre nous a un état de santé physique, nous avons également une santé mentale dont on doit prendre soin. Il ne s'agit pas seulement de survivre, mais bien de s'épanouir : de profiter de la vie, d'avoir un but et d'être capable de gérer les hauts et les bas du quotidien.

La santé mentale n'est pas simplement l'absence de maladie mentale, tout comme le fait de vivre avec une maladie mentale ne signifie pas que vous ne pouvez pas jouir d'une bonne santé mentale. Par exemple, tout comme une personne atteinte de diabète peut quand même vivre en bonne santé, il en va de même pour une personne atteinte d'une maladie mentale.

Compte tenu de ces informations, comment définis-tu ta santé mentale ? Te considères-tu en bonne santé mentale ? Sache que si tu te

rends compte, en t'engageant dans les réflexions de ce livre, que tu es confronté·e à des problèmes de santé mentale débilissants, c'est parfaitement normal. Bien souvent, il s'agit d'un élément crucial dans le processus pour aller plus haut. Il n'y a pas de honte à cela. J'ai inclus une histoire personnelle pour illustrer cette vérité à la fin de ce livre. J'ai également aidé de nombreuses personnes dans leur parcours de santé mentale, et je peux donc affirmer en toute confiance que tu n'es pas seule, et que tu surmonteras cette épreuve, comme nous l'avons fait !

Réflexion 17 : Le continuum de la santé mentale

La santé mentale... n'est pas une destination mais un processus. Il s'agit de la façon dont nous conduisons, pas de l'endroit où nous allons. – Noam Shpancer (Zapata, 2022).

Aujourd'hui, je veux poursuivre notre discussion sur la santé mentale. Peut-être que tu n'es pas sûre de savoir comment déchiffrer où tu en es en matière de santé mentale. C'est normal. Je suis heureuse de te présenter un outil essentiel et facile à utiliser, appelé le *Continuum de la santé mentale*. Tu trouveras plusieurs versions de ce modèle en effectuant une simple recherche sur Internet. Je vais partager brièvement certaines parties de la version développée par le ministère canadien de la Défense nationale et adaptée par la Commission de la santé mentale du Canada (2015). C'est un excellent outil pour nous aider à savoir où nous en sommes concernant notre santé mentale. Encore une fois, il y a une différence entre la santé mentale et la maladie mentale, d'où l'importance de comprendre que la santé mentale est considérée comme un continuum.

Le premier stade du continuum, lorsqu'on part de la gauche, est le stade sain. Pour être en bonne santé, il faut par exemple avoir une fluctuation normale de l'humeur. Une chose qu'on peut faire pour nous aider à rester dans cette phase est de nous assurer que nous décomposons nos problèmes en morceaux gérables. La phase suivante est le mode réactif. Il peut se présenter sous la forme d'un sentiment d'accablement, par exemple. Une chose que tu peux faire dans ce mode est d'identifier et de minimiser tes facteurs de stress. La troisième phase est la phase de blessure. Elle est un peu plus grave. Un exemple en serait l'isolement social ou le repli sur soi. Une chose que tu peux faire si tu le remarques est d'aller intentionnellement vers quelqu'un en qui tu as confiance et à qui tu peux parler, même si tu n'en as pas envie. La dernière phase est la phase de la maladie, qui se situe à l'autre bout du continuum. C'est beaucoup plus sérieux, ici. Un exemple de ce qu'il faut rechercher est l'incapacité à effectuer tes activités normales. Dans cette phase, nous devons consulter immédiatement un professionnel de la santé mentale.

Le continuum est un outil de prévention très efficace que nous devrions utiliser régulièrement. Maintenant que tu en sais un peu plus, peux-tu identifier le stade dans lequel tu te trouves aujourd'hui ? Si tu te trouves dans la phase blessée, je t'encourage à rechercher une aide professionnelle sous forme de thérapie. Tu peux trouver un-e thérapeute près de chez toi en utilisant psychologytoday.com. Si tu n'es pas certain-e d'avoir besoin d'une thérapie, tu peux passer l'évaluation gratuite de l'ACSM sur la santé mentale, qui te donnera également une bonne idée de l'étape où tu te trouves : <https://cmha.ca/find-info/mental-health/check-in-on-your-mental-health/mental-health-meter/>.

Réflexion 18 : Pratiquer l'autonomie sociale

C'est à nous aujourd'hui de commencer à faire des choix sains. Des choix qui ne sont pas seulement sains pour notre corps, mais aussi pour notre esprit... – Steve Maraboli (Popular Quotes, n.d.).

Aujourd'hui, je souhaite poursuivre notre discussion sur la santé mentale. Un outil, un aspect ou un concept que je trouve crucial lorsqu'il s'agit de nous aider à gérer notre santé mentale est ce qu'on appelle l'autonomie sociale (self-advocacy). Si c'est la première fois que tu entends parler de ce terme dans ce contexte, laisse-moi te faire part de quelques déclarations qui le définissent très bien (*What Is Self Advocacy*, 2017) :

L'autonomie sociale est la capacité de se défendre et de défendre les choses qui sont importantes pour soi. L'autonomie sociale signifie que nous sommes capable de demander ce dont nous avons besoin et ce que nous voulons, et de dire aux gens ce que nous pensons et ce que nous ressentons.

L'autonomie sociale signifie que nous connaissons nos droits et

nos responsabilités, que nous défendons nos droits et que nous pouvons faire des choix et prendre des décisions qui affectent notre vie.

L'objectif de l'autonomie sociale est de NOUS permettre de décider de ce que nous voulons, puis d'élaborer et de mettre en œuvre un plan pour nous aider à l'obtenir.

Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas obtenir de l'aide si nous en avons besoin ou si nous en voulons, mais que c'est nous qui faisons les choix et que nous devons être responsable des choix que nous faisons.

J'aime vraiment ces déclarations ! Elles illustrent si bien l'importance de prendre la responsabilité de nos propres vies. Lorsque nous prenons des décisions et faisons des choix, il est de notre responsabilité et de notre droit d'avoir un plan pour respecter ces choses. Cela signifie également avoir des limites saines. Il est impératif de prendre sa vie en main dans ce sens ; cela nous donne également un sentiment d'autonomie. Bien sûr, cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas demander de l'aide lorsque nous en avons besoin ou que nous en voulons. Il est très sain d'avoir de l'aide. Mais lorsque l'on est responsable de ses actes et que l'on tient compte de ses droits, ces décisions et ces choix ne dépendent pas des autres. Cela nous aide à rester dans la phase saine de la santé mentale. Alors, quelques questions pour toi : as-tu pratiqué l'autonomie sociale ? À qui appartiennent tes décisions et tes choix, et quelles sont tes attentes vis-à-vis de toi-même et des autres ? Pour ceux-celles parmi vous qui venez d'apprendre ce concept, êtes-vous prêt-e à le mettre en pratique dès maintenant afin de préserver votre santé mentale ?

VII

Notre vision

*La vision est l'art de voir ce qui est invisible pour les autres. –
Jonathan Swift (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).*

Réflexion 19 : Se connecter à son être qui se lève

Notre vision ne deviendra claire que lorsque nous pourrons regarder dans notre propre cœur. Qui regarde à l'extérieur rêve ; qui regarde à l'intérieur s'éveille. – Carl Jung (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

La vision que nous glorifions dans notre esprit, l'idéal que nous intronisons dans notre cœur – c'est sur cette base que nous construirons notre vie, et c'est ce que nous deviendrons. – James Lane Allen (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, je voudrais te lancer un petit défi. J'aimerais que tu prennes le temps de décrire la vision de ta prochaine meilleure version de qui tu es. Prends un stylo et du papier et écris sur ton moi le plus élevé. Cela peut être une prose, un poème, un récit, un rap, une chanson, etc. Fais appel à ton imagination et à ta créativité en les laissant surgir d'un moment de tranquillité. Aie simplement une image de ce à quoi cela ressemble pour toi. Quand je dis « ose aller plus

haut », qui se lève ? Quelle est l'image de cet être qui s'élève pour ce moment dans le temps ? A quoi ressemble l'image de toi qui se lève de l'intérieur ? Une fois que tu l'as écrite, je t'invite à l'enregistrer. Tu peux l'enregistrer en format vidéo ou audio, et ensuite je veux que tu l'écoutes. Je veux que tu l'écoutes à répétition. Lorsque tu l'écouteras et que tu te connecteras vraiment à cette vision, elle soutiendra ta décision d'aller plus haut. Si tu es plutôt un·e écrivain·e, tu peux toujours la taper, l'imprimer et l'afficher sur ton miroir ou à tout autre endroit où tu le verras souvent. Mais je crois fermement que le fait de l'avoir en format vidéo ou audio est puissant pour enraciner cette partie du processus. Profite du processus !

Réflexion 20 : L'ennemi de notre vision – l'orgueil

Par notre orgueil, nous nous trompons toujours. Mais au fond de la surface de la conscience moyenne, une petite voix calme nous dit que quelque chose ne va pas – Carl Jung (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, nous parlons d'un ennemi important de la vision : l'orgueil. Alors que nous continuons à clarifier notre vision sur qui nous sommes et que nous commençons à nous aimer, il est vital de nous méfier de cette chose appelée orgueil. Se déprécier est aussi de l'orgueil – tout ce qui a trait à la fausse humilité est de l'orgueil. Il est impératif d'en être conscient. Une petite astuce pour nous prémunir contre l'orgueil consiste simplement à croire en Dieu, en un Être suprême, en l'Univers, en la Source, quel que soit le nom que tu veux donner à cet être. La perspective que nous ne sommes pas le seul maître de notre vie, que nous sommes responsable de notre vie mais que nous ne nous sommes pas créé nous-même, est libératrice. Se rappeler que l'on a un Créateur nous protège de l'orgueil et nous aide à croire en

qui nous sommes et à voir à quel point nous sommes étonnant-es.

J'aime citer le Psaume 139, qui dit que Dieu nous a créés de façon merveilleuse (*BibleGateway.Com : A Searchable Online Bible in over 150 Versions and 50 Languages*, s.d.) :

¹³ C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère.

¹⁴ Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes oeuvres sont admirables, Et mon âme le reconnaît bien.

¹⁵ Mon corps n'était point caché devant toi, Lorsque j'ai été fait dans un lieu secret, Tissé dans les profondeurs de la terre.

¹⁶ Quand je n'étais qu'une masse informe, tes yeux me voyaient; Et sur ton livre étaient tous inscrits Les jours qui m'étaient destinés, Avant qu'aucun d'eux existât.

¹⁷ Que tes pensées, ô Dieu, me semblent impénétrables! Que le nombre en est grand!

¹⁸ Si je les compte, elles sont plus nombreuses que les grains de sable. Je m'éveille, et je suis encore avec toi.

Oui, l'être humain est une créature si merveilleuse, phénoménale, miraculeuse, alors croire que nous sommes des êtres créés est un grand conseil pour sauvegarder notre vision. Notre corps physique sur cette terre a une finalité, mais notre esprit n'en a pas. Et puisque Dieu, la Source, l'Univers, est Esprit, il est puissant pour se rappeler d'où nous venons en tant qu'esprit d'abord, qui nous sommes, qui nous a créés, et combien nous sommes remarquables en Dieu. Un autre verset à considérer est le Psaume 18, verset 35, qui dit : « *Je deviens grand par ta bonté.* » ou « *Ta sollicitude me grandit...* » J'aime trop ! Cette notion est particulièrement critique lorsque notre réalité ne correspond pas à notre vérité.

Je t'encourage donc à adopter les versets ci-dessus, même si tu ne

te considères pas comme une personne spirituelle. Je t'invite à ne pas laisser le fait que tu ne te considères pas chrétien-ne ou que tu ne crois pas en la Bible t'empêcher d'apprécier ces déclarations puissantes. Il ne s'agit pas de religion ici, mais d'une relation. Il est donc normal de reconnaître et de louer le fait que nous sommes uniques et d'oser croire que nous avons un Créateur majestueux qui a créé des chefs-d'œuvre. Il est temps pour nous de nous saisir de cela, de célébrer cette vérité et de nous assurer que c'est ce que nous promouvons, en particulier à l'intérieur de nous-même lorsque nous allons plus haut.

Réflexion 21 : L'ennemi de notre vision – la peur

La peur est l'émotion la plus débilante au monde, et elle peut nous empêcher de jamais vraiment nous connaître et de connaître les autres – ses effets négatifs ne peuvent plus être négligés ou sous-estimés. La peur engendre la haine, et la haine a le pouvoir de détruire tout ce qui se trouve sur son chemin. – Kevyn Aucoin (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Aujourd'hui, je veux parler d'un deuxième ennemi de la vision, tout aussi important : la peur. Ce fameux mot qui débute avec la lettre P est une émotion humaine normale que nous connaissons tous-tes. La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons pas à la laisser nous paralyser, et nous n'avons pas à vivre avec elle. Encore une fois, il y a un verset incroyable que j'aime beaucoup dans 1 Jean 4 (BibleGateway.Com : A Searchable Online Bible in over 150 Versions and 50 Languages. s.d.) qui dit ceci :

¹⁸ Il n'y a pas de peur dans l'amour; au contraire, l'amour parfait

chasse la peur, car la peur implique une punition. Celui qui éprouve de la peur n'est pas parfait dans l'amour.

Il n'y a pas de peur dans l'amour. L'amour parfait chasse la peur. J'aime ça ! Lorsque nous parlons de perfection, nous parlons de plénitude, d'intégralité et d'inconditionnalité. C'est le genre d'amour que nous voulons laisser entrer. Nous devons nous engager à nous aimer entièrement, complètement et inconditionnellement. Et le moyen le plus simple d'y parvenir est de laisser l'amour de Dieu nous remplir. Comme je l'ai dit précédemment, lorsque nous laissons entrer l'amour d'un être suprême, cela nous permet de nous aimer plus pleinement et d'aimer ensuite les autres sincèrement.

Mon ami-e, je t'encourage à l'essayer car cette façon de vivre apporte tellement de joie, de paix et d'amour, ainsi qu'un sentiment de sécurité. Le désir de chaque être humain est de se sentir aimé et d'avoir le sentiment d'être en sécurité, ancré, enraciné et fondé dans l'amour. En esprit, nous avons ce désir inné d'être profondément aimé et de nous sentir en sécurité dans qui nous sommes. Lorsque nous découvrons cet amour et que nous lui permettons d'imprégner complètement notre être, ce qui se passe est incroyable. Je veux partager avec vous une déclaration puissante qu'une personne nommée Nicky Gumbel a faite (Gumbel, 2021) :

La peur est une émotion humaine naturelle, mais avec Dieu, nous pouvons affronter nos peurs avec confiance car nous pouvons avoir une confiance totale en Dieu pour cette vie et pour la vie à venir.

Prends l'engagement de te permettre d'être aimé, de t'aimer et d'aimer les autres. L'amour est la plus grande et la plus puissante arme contre la peur.

Conclusion

Une vision n'est pas seulement une image de ce qui pourrait être : c'est un appel à notre meilleur moi, un appel à devenir quelque chose de plus... – Rosabeth Moss Kanter (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Nous sommes arrivé à la fin ; félicitations ! Bien que ce soit la fin de notre discussion sur la connaissance de notre vision, comme j'y ai fait allusion précédemment, c'est essentiellement le début de notre voyage pour aller plus haut. J'espère que tu as fait un plongeon profond dans ton environnement interne, en comprenant son interaction avec ton environnement externe, et que tu as une meilleure idée de l'image que tu as de toi-même, de ton dialogue interne, de ton cœur, et de l'interconnexion de ton corps, de ton âme et de ton esprit, que tu as acquis de nouvelles connaissances sur ce que sont les soins et la santé mentale en ce qui concerne la connaissance de ta vision et la vie de l'intérieur. Tu es maintenant prête à passer à la solidification de ta passion et à l'action concrète ! Ces thèmes font l'objet des prochains livres de la série. En attendant, je t'invite à réserver

CONCLUSION

une consultation gratuite de 30 minutes avec moi pour discuter de tes réflexions et de ton plan de développement personnel et de santé mentale : <https://kareenaristide.as.me/consultation30min>

Et n'oublie pas :

- Ta vision interne régit ta vision externe,
- Ta vision détermine ta vie,
- Crée un environnement interne et externe qui permette à ta véritable personnalité de s'exprimer,
- Ce que tu es se traduit par la manière dont tu sers l'humanité,
- Sois toujours ouvert·e aux opportunités de dire OUI à aller plus haut !

Je te laisse avec cette superbe citation de Marianne Williamson (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.) :

Tu es un·e enfant de Dieu. Te limiter ne sert pas le monde. Il n'y a rien d'éclairé à se rétrécir pour que les autres ne se sentent pas insécurs à ton sujet. Nous sommes nés pour manifester la gloire de Dieu qui est en nous.

Une histoire d'aller plus haut

La seule chose que tu as et que personne d'autre n'a, c'est toi. Ta voix, ton esprit, ton histoire, ta vision. Alors écris, dessine, construis, joue, danse et vis comme toi seul le peut... – Neil Gaiman (Inspirational Quotes at BrainyQuote, n.d.).

Cette histoire est le point de départ de mon parcours en santé mentale et la façon dont j'ai développé une passion pour ce sujet et le concept d'oser aller plus haut. En 2014, je me tenais sur le pont près de chez moi en regardant les vagues s'écraser, et pendant 30 bonnes secondes, j'ai envisagé de sauter. Je me suis dit : « Quelle façon parfaite de mettre fin à toute cette souffrance qui est et qui est à venir. » C'était la deuxième fois dans ma vie que j'avais vraiment l'impression que mourir était la meilleure solution. J'étais en plein burnout – une fois de plus ! Le premier burnout a eu lieu en 2008. J'ai encore fait des excès un week-end et je me suis endormi au volant en plein jour. J'ai percuté la fenêtre d'un appartement situé au sous-sol de l'immeuble voisin du nôtre.

C'est un miracle que je m'en sois sortie ! Je ne peux toujours pas expliquer comment mon siège s'est incliné au moment de l'impact, empêchant ma tête d'être coupée ! Je m'en suis sortie avec des bleus mineurs sur le visage, huit dents ébréchées et un horrible coup de fouet cervical. La scène était comme dans les films. Une ambulance, un camion de pompiers, des voitures de police, des présentateurs de journaux télévisés et tout le voisinage sont sortis pour voir toute cette agitation, y

compris mon mari. Laisant les enfants à l'intérieur, il s'est approché pour voir quel film ils tournaient. En regardant attentivement le camion vert à mi-chemin de la fenêtre, il s'est dit : « Hé, ça ressemble à notre voiture. » En se rapprochant, il a remarqué le numéro de la plaque d'immatriculation, et ses genoux ont immédiatement cédé. Dieu merci, deux pompiers étaient à côté de lui et l'ont soutenu pour qu'il ne tombe pas au sol, en disant : « Elle va bien, elle va bien ! »

La vérité est que, oui, je m'en suis sortie vivante et que j'avais l'air d'aller bien, compte tenu des circonstances. Ils m'ont même renvoyé chez moi après m'avoir brièvement examiné à l'hôpital parce que je ne ressemblais pas à quelqu'un qui venait de vivre une expérience aussi traumatisante. Oui, j'allais plutôt bien physiquement, mais mentalement et émotionnellement, j'étais loin d'aller bien. C'était la première fois que je souhaitais mourir. Et pour la première fois, j'ai réalisé que mon âme était malade. Après cela, je me suis rétablie, j'ai récupéré, puis j'ai repris mes vieilles habitudes quelques années plus tard et je me suis à nouveau effondrée. Cette fois, c'est mon corps et mon âme qui se sont effondrés.

Et sur ce pont en 2014, j'ai réalisé que j'avais besoin d'une aide professionnelle pour aller à la source de ce qui me poussait à me surmener constamment. Non seulement j'étais en mode burnout, mais j'ai aussi fini par être diagnostiquée avec un trouble dissociatif de l'identité. Et ce que j'ai réalisé, c'est que je FAISais avant d'ÊTRE. J'ai dû tout arrêter à nouveau et apprendre à ÊTRE. J'ai dû me reconnecter avec moi-même, laisser Dieu entrer en moi d'une manière plus profonde, et commencer à vivre de l'intérieur vers l'extérieur pour arrêter le cycle. J'ai également demandé l'aide d'une psychologue. Je peux dire fièrement que je ne souffre plus de dissociation par la grâce de Dieu. Je me suis remise du complexe du sauveur et du syndrome de la superwoman au cours des huit dernières années ! Aider les autres à naviguer dans leur développement personnel et leur parcours de santé mentale m'a également aidée à rester

OSE ALLER PLUS HAUT

sur la bonne voie et à permettre continuellement à la meilleure version de moi-même de se lever.

Références

69 *Feeling Quotes – Inspirational Words of Wisdom*. (n.d.). Inspirational Words of Wisdom. <https://www.wow4u.com/feelingquotes/>

BibleGateway.com: A searchable online Bible in over 150 versions and 50 languages. (n.d.). Bible Gateway. <https://www.biblegateway.com/>

Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2021, August 15). *psychosomatic disorder*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/science/psychosomatic-disorder>

Burchard, B. (2017). *High Performance Habits: How Extraordinary People Become That Way*. Hay House Inc.

Canadian Department of National Defence & Mental Health Commission of Canada. (2015, February). *The Working Mind: Workplace Mental Health & Wellness* (Mental Health Commission of Canada). Mental Health Commission of Canada.

Edberg, H. (2022, May 4). *71 Self Care Quotes to Help You to Take Care of Yourself*. The Positivity Blog. <https://www.positivityblog.com/self-care-quotes/>

Famous Authors | A-Z Quotes. (n.d.). AZ Quotes. <https://www.azquotes.com/quotes/authors.html>

G. (2021, May 6). *34 Self-Care Quotes: A Little Nudge to Prioritize Yourself!* The Goal Chaser. <https://thegoalchaser.com/self-care-quotes/>

Gumbel, N. (2021). *Bible in One Year 2021 with Nicky Gumbel - Classic.* YouVersion. <https://www.bible.com/reading-plans/29244-bioy-2022-en/day/111>

Inspirational Quotes at BrainyQuote. (n.d.). BrainyQuote. <https://www.brainyquote.com/>

La santé mentale : qu'est-ce que c'est, vraiment? (2020, 13 janvier). ACSM nationale. <https://cmha.ca/fr/la-sante-mentale-quest-ce-que-cest-vraiment/>

Mackey, M. (2022, July 1). *100 Quotes About Self-Care, Because Being Good to Yourself Has Never Been More Important.* Parade: Entertainment, Recipes, Health, Life, Holidays. <https://parade.com/1070248/maureen-mackey/self-care-quotes/>

Merriam-Webster. (n.d.). *Dictionnaire par Merriam-Webster.* The Merriam-Webster.Com Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/>

Popular Quotes. (n.d.). Good Reads. <https://www.goodreads.com/quotes>

Santé mentale : renforcer notre action. (2022, 17 juin). Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Top 34 Quotes About External Environment: Famous Quotes & Sayings About External Environment. (n.d.). Quotes Stats. <https://quotestats.com/topic>

RÉFÉRENCES

[/quotes-about-external-environment/](#)

Vachon, M., & Bérubé, M. (2019). *Oser changer: Vous avez le pouvoir de réaliser vos rêves ! (CITY IDEO) (French Edition)*. IDEO.

What is Self Advocacy. (2017, November 24). Self Advocate Net. <https://selfadvocatenet.com/what-is-self-advocacy/>

Wells, K. (2016, October 28). *What is Mirror Work?* Louise Hay. <https://www.louisehay.com/what-is-mirror-work/>

Zapata, K. (2022, July 6). *40 Mental Health Quotes to Lift Your Spirits and Help You Feel Less Alone*. Parade: Entertainment, Recipes, Health, Life, Holidays. <https://parade.com/1037762/kimberlyzapata/mental-health-quotes/>

À propos de l'auteure



Kareen Aristide se distingue par sa passion pour aider les gens à réaliser

leur plein potentiel sur le plan professionnel, émotionnel et spirituel. Elle cumule plus de 20 ans d'expérience professionnelle dans le counselling en emploi, l'entrepreneuriat, le bien-être et le pastorat. Elle a eu un impact sur des centaines de vies dans le monde entier par le biais de conseils, de formations, de coaching, de conférences et d'événements qui changent la vie dans le domaine du développement personnel et professionnel, en mettant l'accent sur la santé mentale. Elle est une consultante senior certifiée en comportement humain (niveau I, II et III) avec *Personality Insights* et elle est une conférencière certifiée avec *Expert Speaker*. En 2019, elle a été reconnue comme l'une des 100 meilleures femmes noires à surveiller au Canada par CIBWE (*Canada International Black Women Event*). Elle s'engage à éduquer et à aider les autres à prendre en charge leur développement personnel et leur santé mentale en s'appuyant sur sa propre expérience de lutte contre la dépression et le burnout. Après avoir abandonné l'école pendant 15 ans, elle a finalement obtenu son diplôme universitaire en 2020, en figurant sur la liste du doyen et en recevant un baccalauréat spécialisé en psychologie, avec une mineure en neurosciences et en santé mentale de l'Université Carleton. Elle est à l'origine d'un mouvement intitulé *She Did It ! Elle a osé !*, dont la mission est d'aider les femmes à se développer et à s'épanouir sur le plan personnel et professionnel. Mariée depuis 23 ans, elle et son mari élèvent cinq merveilleux enfants âgés de 16 à 22 ans, dont certains sont également des entrepreneurs !

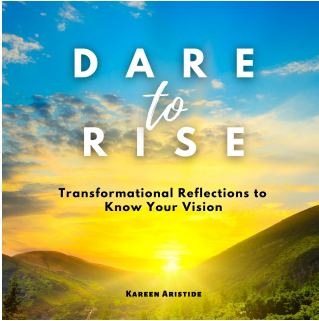
<https://kareenaristide.ca>

<https://twitter.com/kareenaristide>

<https://www.facebook.com/kareenaristide>

<https://sendfox.com/kareenaristide>

Also by Kareen Aristide



Dare to Rise: Transformational Reflections. to Know Your Vision

Take 10-15 minutes daily to focus on bettering yourself to improve your well-being. If you're new to prioritizing yourself, you will not regret making the life-changing decision of setting a few minutes aside daily to make room for YOU.

If your personal growth is already a priority in your life, you will surely pick up a few valuable nuggets to add to your personal development toolbox.