

The background of the cover is a warm sunset or sunrise scene with a bright sun low on the horizon. A large, semi-transparent white circle is centered over the sun. Scattered around the circle are numerous golden, brushstroke-like marks of varying lengths and orientations. In the foreground, the silhouettes of tall grass or reeds are visible against the darkening sky.

REPRENDRE SON POUVOIR PERSONNEL

By Coralie
Jacob



Préambule

Nous passons une grande partie
de notre vie à essayer de
contrôler ce qui ne dépend pas
de nous :

les réactions des autres,
les circonstances,
le passé,
les imprévus,
les résultats,
les décisions des personnes qui
nous entourent.



Et pourtant, plus nous
cherchons à contrôler
l'extérieur,
plus nous avons tendance à
nous sentir impuissants.



Reprendre son pouvoir personnel
ne consiste pas à maîtriser la vie.

Il consiste à reprendre la
responsabilité de notre manière
d'y répondre.

Je ne contrôle pas ce que la vie
me présente.



Je suis toujours responsable
de la manière
dont je choisis d'y répondre.

C'est à cet endroit précis
que réside
notre véritable pouvoir.





À travers
ces différents principes,
l'objectif n'est pas de devenir
parfait,
de ne plus ressentir d'émotions
ou
de ne plus rencontrer de
difficultés.



L'objectif est d'apprendre
à revenir à soi,
à se responsabiliser
émotionnellement,
à agir avec conscience
et à créer une vie plus alignée
avec ce que l'on ressent
profondément.



SOMMAIRE



PREAMBULE ...



01

REVENIR À SOI ✨

1. Les réponses sont déjà
en moi ... p. 8
2. Transformer les difficultés
en tremplins ... p. 9
3. Ne plus nourrir les blessures
du passé ... p. 10



SE RESPONSABILISER ÉMOTIONNELLEMENT

4. Comprendre que les réactions
des autres parlent d'eux ... p. 12

5. Distinguer l'Être de ses
comportements ... p. 13

 6. Communiquer avec
responsabilité ... p. 16

7. Garder le cœur ouvert
après la tempête ... p. 17

8. Ne pas prendre la parole
de l'autre pour une vérité ... p.18

9. Renoncer à changer
les autres ... p. 19

10. Proposer son aide
sans vouloir sauver ... p. 21

03

DEVENIR CRÉATEUR DE SA VIE



11. Célébrer chaque victoire ...
p. 23

12. Incarner aujourd'hui ce que
je souhaite vivre demain ... p. 24

13. Là où il y a un problème,
il existe une solution ... p. 25

14. Oser l'action alignée ... p. 27

CONCLUSION





01

REVENIR À SOI



1. Les réponses sont déjà en moi

Le premier pas vers le pouvoir personnel consiste à cesser de chercher à l'extérieur ce que seule notre intériorité peut nous révéler.

Tant que nous attendons que quelqu'un nous dise quoi faire, quoi penser ou quelle décision prendre, nous restons dépendants du regard extérieur.

Reprendre son pouvoir, c'est apprendre à revenir à ses ressentis, ses émotions, ses sensations corporelles et son intuition.



Avant de demander :
« Que devrais-je faire ? »

Apprendre à se demander :
« Qu'est-ce que je ressens ? »



2. Transformer les difficultés en tremplins

La vie ne nous arrive pas contre nous.

Chaque difficulté, chaque conflit, chaque déception vient mettre en lumière quelque chose qui demande à être vu, compris ou dépassé.



Lorsque nous cessons de nous positionner en victime des circonstances, nous retrouvons notre capacité d'action.

La question n'est plus :
« Pourquoi cela m'arrive-t-il ? »

mais :



« Qu'est-ce que cette situation cherche à m'apprendre ? »





3. Ne plus nourrir les blessures du passé



Le passé existe uniquement à travers les émotions que nous continuons d'entretenir aujourd'hui.

Une blessure ne disparaît pas parce qu'on l'ignore, mais elle ne guérit pas non plus lorsqu'on la nourrit continuellement à travers la rumination.

Le pouvoir personnel consiste à reconnaître la blessure lorsqu'elle se manifeste, à l'accueillir, à l'écouter, puis à revenir au présent.

Voir la blessure sans lui laisser prendre toute la place.





02

SE RESPONSABILISER
EMOTIONNELLEMENT



4. Comprendre que les réactions des autres parlent d'eux

Lorsqu'une personne réagit avec agressivité, fermeture ou rejet, cela révèle avant tout son monde intérieur.



Ses peurs.

Ses blessures.

Ses conditionnements.



Cela ne signifie pas que nous devons tout accepter, mais que nous pouvons apprendre à ne plus tout prendre personnellement.



Cette compréhension est une étape essentielle vers la maturité émotionnelle.



5. Distinguer l'Être de ses comportements

Au cœur de chaque être humain existe une part profondément vivante, aimante et lumineuse.

Une essence qui précède les blessures, les peurs, les conditionnements et les mécanismes de protection.



Pourtant, dans la vie quotidienne, nous ne rencontrons pas uniquement cette essence.

Nous rencontrons aussi des comportements.

Des réactions.

Des maladresses.

Des violences parfois.

Des stratégies de défense construites au fil des expériences.



Lorsque nous souffrons d'un comportement, il est essentiel d'apprendre à faire la différence entre la personne et ce qu'elle manifeste à travers ce comportement.

Car un comportement n'est pas l'identité profonde d'un être.



Il est souvent l'expression de ses blessures, de ses peurs, de son histoire ou de son niveau de conscience du moment.



Cette compréhension ne nous demande pas de tout accepter.

Elle ne nous demande pas de rester dans une relation qui nous fait souffrir.

Elle ne nous demande pas d'excuser l'inacceptable.

Elle nous invite simplement à garder cette conscience :



Je peux refuser un comportement sans condamner l'être humain dans son ensemble





Je peux poser une limite.

Je peux m'éloigner.

Je peux dire non.

Je peux protéger mon
intégrité.



Tout en gardant la conscience
qu'au-delà de ce que cette
personne exprime aujourd'hui,
il existe peut-être une part
d'elle qui souffre, qui cherche,
qui se débat avec ses propres
blessures.

Cette distinction change
profondément notre manière
de regarder les autres.

Elle nous permet d'être fermes
sans devenir durs.

De nous protéger sans nous
fermer.

D'exercer notre discernement
sans perdre notre humanité.



Le pouvoir personnel consiste
aussi à voir plus grand
que les apparences,
sans jamais renoncer à ce qui
est juste pour soi.



6. Communiquer avec responsabilité

Être responsable de ses émotions ne signifie pas les cacher.

Cela signifie les exprimer sans accuser.

Au lieu de dire :

« Tu me fais sentir... »



Nous pouvons apprendre à dire :

« Quand cela se produit, je ressens... »

L'un accuse.

L'autre partage.



Le pouvoir personnel se manifeste dans notre capacité à parler de nous sans attaquer l'autre.



7. Garder le cœur ouvert après la tempête



Après une épreuve, beaucoup de personnes construisent inconsciemment de nouvelles protections.

Elles survivent à la difficulté, mais ferment leur cœur pour éviter d'être blessées à nouveau.

Pourtant, ce qui nous protège de la souffrance nous protège aussi de la joie.

Le véritable courage consiste à rester ouvert après la tempête.

À continuer de recevoir.

À continuer d'aimer.

À continuer de faire confiance à la vie.





8. Ne pas prendre la parole de l'autre pour une vérité

L'opinion d'une personne n'est jamais une vérité absolue.

C'est sa vision.

Son filtre.

Son histoire.

Son niveau de conscience du moment.

Le pouvoir personnel consiste à écouter les retours sans leur donner automatiquement raison.



Recevoir sans absorber.

Entendre sans se définir à travers le regard des autres.

9. Renoncer à changer les autres

Nous pouvons expliquer.

Communiquer.

Partager notre ressenti.

Poser des limites.

Exprimer nos besoins.



Mais nous ne pouvons pas
forcer une prise de conscience.

Nous ne pouvons pas imposer
un changement.



Le véritable pouvoir
personnel consiste à revenir à
cette question :

« Qu'est-ce que moi, je peux
faire dans cette situation ? »



Si le comportement de l'autre
me blesse, je peux l'exprimer.



Si une limite est dépassée, je
peux la poser.



Si la situation ne me convient
plus, je peux choisir de
m'éloigner.



Mais je ne peux pas décider à
la place de l'autre de ce qu'il
doit comprendre, ressentir ou
transformer.



Cela signifie reconnaître sa liberté
d'être qui il est, tout en exerçant
pleinement ma liberté de choisir
ce qui est juste pour moi.

Respecter l'autre ne signifie
pas tout accepter.





10. Proposer son aide sans vouloir sauver

Aider est un acte d'amour.

Sauver est souvent un besoin inconscient de contrôle, de reconnaissance ou de validation.

Nous pouvons offrir notre présence, notre expérience et notre soutien.

Mais chacun reste responsable de son propre chemin.

Le pouvoir personnel consiste à tendre la main sans s'accrocher au résultat.



À proposer sans imposer.

À accompagner sans porter.



03

DEVENIR CREATEUR
DE SA VIE



11. Célébrer chaque victoire



Nous avons souvent tendance à focaliser sur ce qui manque encore.

Sur l'objectif non atteint.

Sur le chemin restant à parcourir.

Pourtant, chaque avancée mérite d'être reconnue.



Chaque prise de conscience.
Chaque limite posée.
Chaque peur traversée.



Célébrer ses victoires permet d'ancrer la confiance en soi et de reconnaître le chemin déjà parcouru.



12. Incarner aujourd'hui ce que je souhaite vivre demain

Ce que nous désirons profondément cache souvent une émotion ou un état intérieur que nous cherchons à ressentir.

Le voyage peut représenter la liberté.

L'abondance peut représenter la sécurité.

Une relation peut représenter l'amour.

Plutôt que d'attendre que ces choses arrivent pour nous sentir ainsi, nous pouvons commencer à cultiver ces états dès aujourd'hui.



Lorsque nous faisons cela, nous cessons de vivre dans le manque.



Nous commençons à vivre dans l'expansion.



13. Là où il y a un problème, il existe une solution

Lorsque nous traversons une difficulté, notre mental a tendance à se focaliser sur l'obstacle.

Mais reprendre son pouvoir personnel consiste à déplacer son attention.

Non pas en niant la difficulté.
Mais en gardant la conviction profonde qu'une solution existe.

Cette posture intérieure change tout.

Car lorsque nous restons focalisés sur le problème,
nous alimentons l'impuissance.

Lorsque nous nous ouvrons à la possibilité d'une solution,
nous redevons acteurs.





La victime reste bloquée sur
ce qui ne va pas.

Le sauveur cherche à réparer.

Le bourreau cherche un
responsable.



La personne qui reprend son
pouvoir cherche un chemin...

...Elle, se demande :

« Quelle est la prochaine étape
possible ? »

« Qu'est-ce que cette situation
cherche à ouvrir dans ma vie ? »





14. Oser l'action alignée

La conscience seule ne transforme pas une vie.



Quelle relation nous devons laisser partir.

L'action est le pont entre ce que je sais intérieurement et ce que je crée concrètement dans mon existence.

Le problème n'est pas un manque de clarté.

Souvent, nous savons déjà. Nous savons quelle conversation nous devons avoir.

Le problème est souvent le courage nécessaire pour agir en cohérence avec cette clarté.

Quelle limite nous devons poser.
Quelle décision nous devons prendre.

Car l'action alignée crée presque toujours une forme de turbulence.



Parfois, la vie nous impose une tempête.

Mais les plus grandes transformations naissent souvent des tempêtes que nous choisissons consciemment de traverser.

Celles qui apparaissent lorsque nous décidons enfin de dire la vérité.



Lorsque nous cessons de nous trahir.

Lorsque nous faisons passer notre cœur avant notre mental.



Reprendre son pouvoir personnel, ce n'est pas seulement écouter son intuition.

C'est avoir le courage d'agir avec elle.



Conclusion



Le pouvoir personnel n'est pas quelque chose que l'on obtient.

C'est quelque chose que l'on retrouve.



Il a toujours été là.

Chaque fois que je cesse de vouloir contrôler ce qui ne dépend pas de moi, je récupère de l'énergie.

Chaque fois que je reviens à mes ressentis, je récupère de la clarté.

Chaque fois que j'assume mes choix, je récupère ma liberté.



Et chaque fois que j'agis
en accord avec ce que je sais
profondément juste pour moi,
je retrouve un peu plus de ma
puissance intérieure.

Le pouvoir personnel commence
à chaque fois que
je choisis de revenir à moi.





Et maintenant ?

La question qui se pose souvent après avoir pris conscience de ce qui peut être modifié est :

“Ok mais comment je fais ça ?”

Et paradoxalement, la réponse n'est jamais dans le comment mais dans le pourquoi ! ✨

Quand le pourquoi est clair, le comment s'invite naturellement.

Et c'est exactement là que je vous conduis dans mes accompagnements.

Je te propose de faire le point ensemble lors d'un appel découverte. Pas d'engagement.



Lien vers un appel découverte

Au plaisir d'échanger autour de
ma pratique et de tes
questionnements du moment.

Avec amour,

Coralie

