



SOMMET 2025 AUTOMNE DE LA PSYCHOPÉDAGOGIE POSITIVE



**Lâcher prise avec la psychopédagogie positive
pour mieux prendre soin de soi et des autres**

www.holi-me.com



QUI SOMMES NOUS ?

Anne- Sophie et Fanny Lesage, sœurs jumelles, sont serial-entrepreneuses, avec un certain goût pour tout ce qui fait du bien à la tête et au cœur. Elles sont les autrices d'une dizaine de livres, dont Celle qui a dit " fuck " (Solar, 2018), qui a conquis plus de 150 000 lectrices.

Elles sont aussi les fondatrices de Holi Me, newsletter dédiée au développement personnel, proposant chaque semaine un défi bien-être.

www.holi-me.com

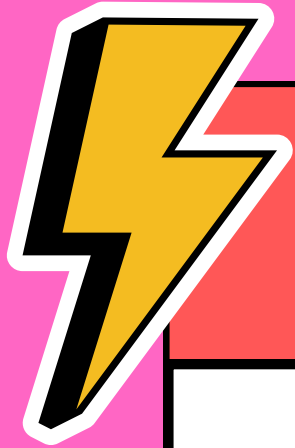




“LÂCHER PRISE”

Le lâcher prise c’est le mot qu’on a le plus entendu sur les 10 dernières années et on ne sait toujours pas comment le comprendre et le mettre en œuvre. Même si l’on sait que c’est une des clés de la santé mentale notamment.

La Psychologie positive n’est pas un livre de recettes magiques mais une prise de conscience de nos ressources internes dans un moment, dans un contexte...



DÉSENCOMBRER SON QUOTIDIEN SE CONCENTRER SUR L'ESSENTIEL



ARRÊTE-TOI SI TU PEUX!

Je commence par prendre conscience de mon temps de connexion grâce à des outils dédiés de tracking #mêmemaspeur.

Je repère dans la semaine les moments où j'ai l'habitude de prendre systématiquement mon Smartphone pour me changer les idées : les transports en commun, la queue au supermarché, la salle d'attente chez le dentiste ou encore un déjeuner en solo.

Je prends ensuite mon agenda et je note (mentalement ou noir sur blanc) le moment où je choisis de lâcher pour la première fois cette habitude, pour voir ce que cela me fait. J'en profite pour couper les données cellulaires de mon portable et je le laisse hors de ma vue.

Je respire, je pense à de bons souvenirs ou à des perspectives sympathiques, j'observe autour de moi... Et c'est tout!



DÉSENCOMBRER SON QUOTIDIEN SE CONCENTRER SUR L'ESSENTIEL

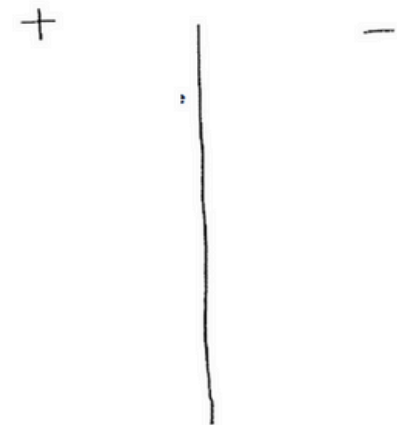




RUMINATOR : COMPRENDRE COMMENT MON MENTAL ME MET SOUS PRESSION



JE VIDE MES POUBELLES MENTALES
Je fais deux colonnes : mes pensées positives, que je collecte et conserve près de moi, et mes pensées négatives, que je jette loin... loin... loin!



À peine ai-je opéré ce nettoyage mental que je me sens déjà plus légère!



RUMINATOR : COMPRENDRE COMMENT MON MENTAL ME MET SOUS PRESSION



J'APPRENS À ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Je n'en rajoute pas une couche, je ne m'énerve pas de cet état.
M'énerver parce que je suis énervée, c'est ma spécialité...

J'analyse la cause de mon émotion.

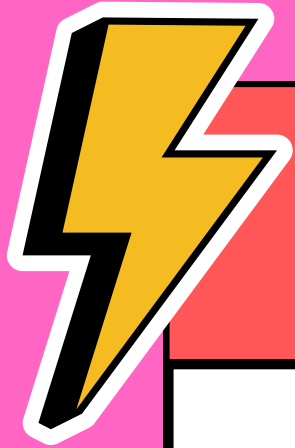
Est-ce que je suis triste ?

En colère ? Est-ce que j'ai peur ?

Là, en l'occurrence, je dirais juste que je suis grognon,
merci mes petits tracas quotidiens !

Je prends de la distance, je me mets dans ma bulle,
d'où l'importance des « ingrédients » que je liste ci-dessous.

Welcome ♥



J'ARRÊTE DE COURIR APRÈS LE TEMPS, IL N'Y A JAMAIS QUE 24 H DANS UNE JOURNÉE MÊME CELLE DE RIHANNA



Je me demande ce qui est vraiment important pour moi,
ce qui me procure de la joie dans mon quotidien.
Je dresse la liste de mes priorités :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je détermine ce que je veux améliorer ou réaliser :

.....

.....

.....

.....

.....





**J'ARRÊTE DE COURIR APRÈS LE TEMPS,
IL N'Y A JAMAIS QUE 24 H DANS UNE JOURNÉE
MÊME CELLE DE RIHANNA**



BREATH IN, BREATH OUT

Pour passer en cohérence cardiaque...

- * J'inspire pendant 4,5 secondes.
- * J'expire pendant 5,5 secondes.

**Pour être au top du top, j'adopte la règle des 365
(un petit moyen mnémotechnique):**

- 3 fois par jour
- je prends 6 inspirations par minute
 - pendant 5 minutes.



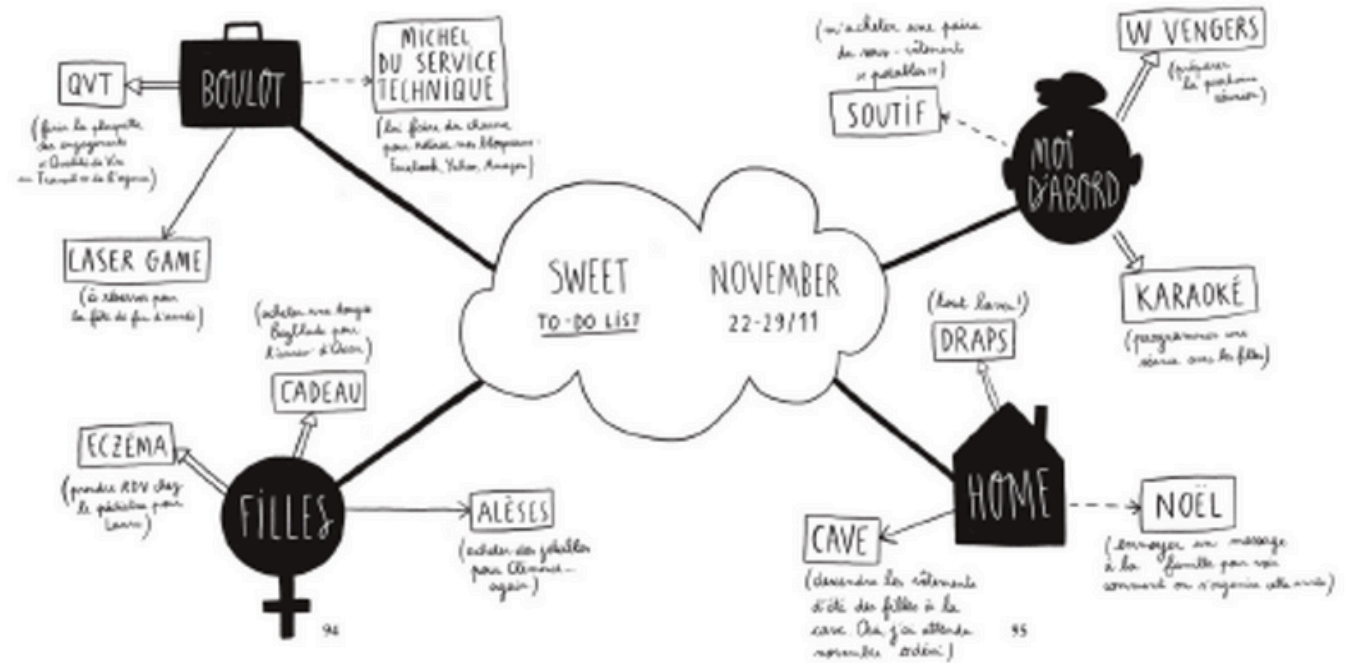
J'ARRÊTE DE COURIR APRÈS LE TEMPS, IL N'Y A JAMAIS QUE 24 H DANS UNE JOURNÉE MÊME CELLE DE RIHANNA



JE PIMPE MA TO-DO LIST
 Le mind mapping, c'est un outil ludique et créatif pour organiser visuellement sa pensée.

1. Je dessine un petit rouge au centre d'une feuille blanche (en format paysage).
2. J'y écris le sujet concerné. Cela peut être ma to-do list de la semaine ou un thème précis, comme le boulot.
3. Je fais partir des branches de celui-ci pour les idées ou les tâches principales, et je les ramifie pour les idées et les tâches secondaires.
4. J'utilise des mots-clés pour ne pas surcharger ma feuille.
5. Je joue avec les couleurs (ou les formes) pour organiser et prioriser tout cela!

-- → pas urgent → assez urgent ⇒ urgent





PARFAITEMENT IMPARFAITE ET FIÈRE DE L'ÊTRE



J'APPRENDS À DIRE NON

Je dis non pour me préserver ou quand j'atteins mes limites :
aider un collègue sur un dossier alors que je n'ai pas
terminé le mien risque de me mettre dedans.

J'y mets les formes : j'explique que, si je viens l'aider maintenant,
je n'aurais pas le temps de terminer mon dossier urgent ;
j'évite de tomber dans la justification, car je n'ai pas à lui dire
aussi que mieux (un apéro entres girls...) m'attend ailleurs.

Je prends du recul face aux conséquences de mon non
et au regard des autres. Michel est vexouillé parce que je ne fais
pas ma bonne poire comme d'habitude ? Michel s'en remettra !

Je me mets (enfin) au centre de mes besoins et de mes envies :
dès que j'ai bouclé mon boulot, je file profiter
d'un précieux moment avec mes copines !



PARFAITEMENT IMPARFAITE ET FIÈRE DE L'ÊTRE



IL FAUT QUE... RIEN DU TOUT!

Pendant une journée, je fais une petite croix sur ma main dès que je commence une phrase par une injonction du type « il faut que... ». Si, en fin de journée, ma main ressemble à une grille de bataille navale, je dresse le bilan.

Je choisis mes batailles : j'évite de m'engager sur tous les fronts, cela diminuera instantanément la liste des choses que « je dois faire ». Je dresse par exemple la liste de mon top 3 des priorités du jour.

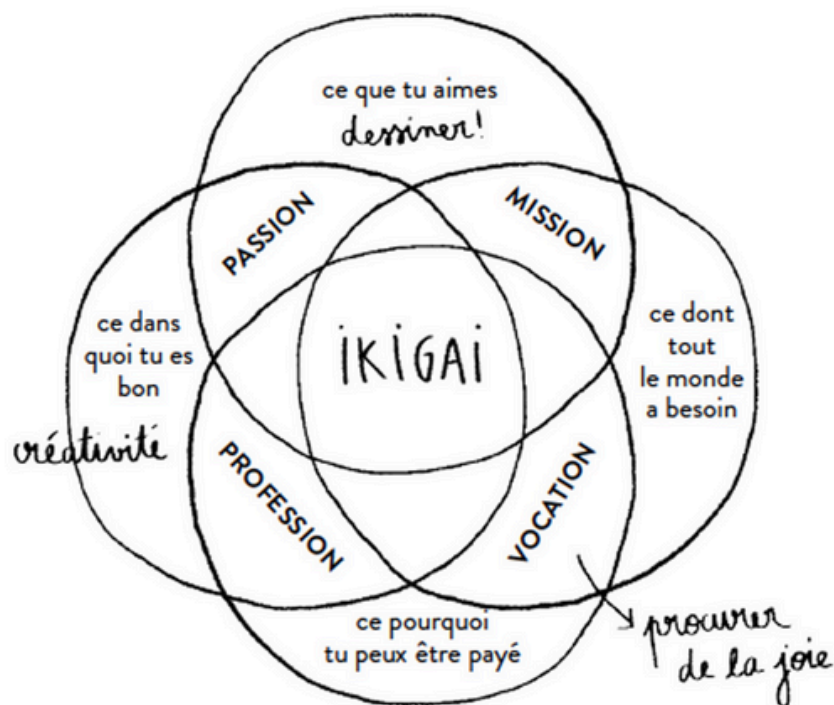
Je troque une partie de mes injonctions par des envies : « J'ai envie de... », « J'aimerais... », des déclencheurs d'ondes positives.

La démarche est franchement plaisante ! Je me sens plus légère, je ne perçois plus ma vie comme une liste de contraintes et d'injonctions. Je remets la notion de plaisir au centre !



JE REMPLIS MON PUIT D'ÉNERGIE

Je vais pouvoir commencer à compléter
le petit schéma qui résume tout cela...



À LA RECHERCHE DE MON IKIGAI
Je me pose les bonnes questions...
Est-ce que j'aime ce que je fais ? Euh, bof !
Quels sont mes talents ? Le dessin, la création !
Ma vocation est-elle au service des autres ?
Oui, rendre les gens heureux, procurer de la joie !
Est-ce que je suis bonne dans mon boulot ?
Je crois, oui... mais bon !
Ce job sert-il une cause ?
Pas vraiment, non, en tout cas rien
dont le monde a vraiment besoin.
Ma profession est-elle ma passion ?
Pas encore, mais j'y travaille, justement !



LES LIVRES



POUR LES ENFANTS





CRÉDITS ET CONTACTS

Holi Me

Anne-Sophie et Fanny Lesage
Mail : annesophie@holi-me.com
Mail : fanny@holi-me.com

Illustrations

Léna Piroux

www.holi-me.com