



7

# SECRETS

## POUR FAIRE DE TON MENTAL

### TON ALLIÉ

et traverser la maladie autrement

MARIE-BERNIE | KINÉSITHÉRAPEUTE ET ONCO-COACH

# BIENVENUE

« La vie te mettra des pierres sur ta route, à toi de décider si tu en fais un mur ou un pont » Coluche.



**Félicitations** : tu as téléchargé ce workbook ! Cela veut dire que tu as la volonté de tout faire pour **aligner les pierres qui entravent ton chemin** grâce aux secrets, aux trucs et astuces que tu vas trouver ici.

**L'état d'esprit**, ou **mindset**, est primordial pour un parcours de guérison d'une maladie quelle qu'elle soit, physique et même psychique.

C'est particulièrement important en cas de **cancer**, afin que ton parcours de soins se passe le mieux possible. Pas question de se substituer à tes traitements ! Un état d'esprit favorable va t'aider à mieux supporter les traitements, à mieux les vivre, s'inscrivant comme approche complémentaire dans une démarche intégrative.

Certaines personnes, quand les choses ne vont pas trop bien, restent figées dans leur mal-être, et oublient qu'à chaque situation problématique, il y a des **solutions**.

Bravo à toi pour ton **engagement** envers toi-même, pour ta volonté de devenir **acteur ou actrice** de ta santé pendant ce parcours que j'aime comparer à une randonnée.

La vie est remplie de défis. La maladie en fait partie. Certes, le cancer est un sacré challenge, mais quand le crabe est là, il n'y a vraiment d'autres solutions que d'avancer, n'est-ce pas ?

Avec un bon état d'esprit et de bonnes stratégies, tu seras équipé(e) pour gérer ta randonnée au mieux et **atteindre ton Everest**.

Bonne lecture et prends bien soin de toi.

*Marie-Bernie*

CRÉATRICE DE HARMOVIE COACHING





## JE SUIS...

**Marie-Bernie.** Fin 2019, à 55 ans, j'ai eu un diagnostic de **cancer** du sein.

**Kinésithérapeute** de formation, praticienne en hypnose, cohérence cardiaque, EFT et RESC, j'étais bien équipée pour que ce parcours se passe bien.

Ce que je vais te dire peut paraître étonnant, voir choquant et pourtant vrai : ce cancer est arrivé au bon moment. J'étais épuisée dans mon activité, je ne m'y retrouvais plus, je cherchais un moyen de **mettre sur pause** mon travail, mais installée en libéral, c'était compliqué.

Ainsi, pendant ces mois d'arrêt de travail, j'ai pu m'occuper de moi, me respecter, me reposer et suivre des formations en ligne. Ce fut un moment pour moi, j'en avais besoin.

Mes traitements terminés (chirurgie et radiothérapie), j'ai repris mon activité libérale, en pleine crise COVID et peu motivée. Alors, fin 2022, c'est décidé : j'ai arrêté la kinésithérapie pour suivre une formation de **coach de vie** et obtenir ma certification.

Cette formation de **coach d'excellence** est tellement puissante ! J'ai alors compris que **ma mission de vie** est de partager mes connaissances et compétences et d'**accompagner** les personnes qui vivent le parcours de soins d'une maladie et plus particulièrement d'un cancer.

Ce parcours, je l'ai imaginé comme une randonnée, avec tout le matériel nécessaire : itinéraire, alimentation, trousse de secours, de toilette, à outils, lectures, musique, ... vraiment tout le matériel pour assurer d'atteindre son Everest **avec plus de calme, de confort et de sérénité.**

Ainsi, je suis heureuse de te partager une partie du programme d'accompagnement HarmoVie en te donnant les **7 secrets faire de ton mental ton allié** et traverser la maladie autrement.

Bonne lecture et bons exercices !

# SECRET 1

## Orientes ta boussole vers ton objectif !



« Un homme sans objectif est comme un navire sans gouvernail » Thomas Carlyle.

Notre vision, notre perception et nos jugements transforment notre réalité du monde. Elle est le fruit de notre histoire, de notre éducation, de notre environnement.

Sais-tu que 95% de nos pensées et croyances ne sont en fait pas les nôtres ? que **nos pensées ont un impact immédiat sur notre physiologie** ?

Certaines **estimations** suggèrent que nous avons environ 70 000 pensées par jour, que 90% d'entre elles sont les mêmes que le jour précédent et qu'en moyenne 70 à 80% sont des pensées négatives. Ces chiffres donnent le tournis, n'est-ce pas ?

Si je change de point de vue, si je prends un peu de recul, **je peux changer ma façon de regarder** les choses. Et ça marche pour tout, y compris la maladie, le stress, les peurs.

Ainsi, tout va dépendre de ta façon d'**interpréter l'événement** : ce ne sont pas les événements qui sont stressants, c'est la manière dont tu vas les percevoir, c'est ta relation avec l'événement. Tu as le choix de ta façon de l'interpréter, et le résultat en dépend.

Mon mentor, Max Piccinini, le résume en cette formule : **Événement + Choix = Résultats**

L'**Événement** est là : tu as une maladie, un cancer, tu ne peux pas le changer. Tu as le **Choix** de ta façon de le voir et le **Résultat**, ton état émotionnel dépend de ce choix.

Ce parcours de soins va être un beau **challenge**, c'est certain. Ton mental, l'état d'esprit dans lequel tu te trouves dès le départ et tout au long de cette randonnée est capital.

Randonner dans le brouillard n'est pas simple, l'esprit ne sait pas sur quoi se concentrer et il peut se tromper de route, t'emmener sur un chemin plus compliqué. Il peut être vraiment intéressant d'avoir avec toi une bonne carte et une bonne boussole dirigée vers ton objectif.

Quel est **ton objectif** ? on peut même dire au-delà de l'objectif : quel est **ton projet de vie** ?



## SECRET 2

### Quel est ton pourquoi ?

« Celui qui a un pourquoi fort peut supporter n'importe quel comment » Friedrich Nietzsche.

L'**objectif** est super important, et son **pourquoi** l'est tout autant. On pourrait même plutôt écrire un « pour quoi » qui fait plutôt référence à une finalité plutôt qu'une cause. Qu'est-ce qui te  **motive**  vraiment à atteindre ton objectif ?

Prends le temps de le préciser, d'écrire ce que tu veux **vraiment**. Plus ton objectif sera **clair, précis, détaillé et écrit**, plus ton esprit et ton corps travailleront de concert pour activer tes 30 milliards de cellules vers cet objectif !

La rémission, la guérison, sont les objectifs d'une grande majorité des personnes atteintes d'un cancer, cependant, l'objectif est très personnel, **à chacun de le déterminer**.

Avoir un **pour quoi puissant** est comme une lampe frontale qui te permet de toujours visualiser ton objectif afin de **ne pas dévier de ta trajectoire**, malgré les difficultés et les challenges que tu croieras sur ton chemin.

Pour rester **focus** sur ton objectif, rien de tel qu'une **motivation** liée à des « pour quoi » et « pour qui » hyper puissants qui te donneront la force de suivre ta route quoiqu'il arrive. Le "**comment y arriver**" coulera de source si le « pour quoi » est puissant.

Prends le temps d'écrire tes "pour quoi" et "pour qui" tu veux parcourir ton chemin et atteindre ton objectif et au-delà de cet objectif, ton **projet de vie**.

Des recherches suggèrent qu'**écrire ses objectifs**, idéalement à la main, **augmente** significativement les **chances de les atteindre**

ÉCRIS ICI TON OBJECTIF :

---

---

---

---

POUR QUOI ET POUR QUI VEUX-TU L'ATTEINDRE ?

Avoir 3 "pour quoi" et "pour qui" est top pour ton cerveau, alors prends ton temps pour les trouver et les écrire ICI :

---

---

---

---

---

---

Maintenant que tu as écrit ton objectif et pour quoi et pour qui tu veux l'atteindre, je t'invite à les relire chaque jour à voix haute et déterminée, comme un mantra, 3 fois / jour.



## SECRET 3

### Pratique la visualisation

« Tout ce que l'on croit devient notre réalité »  
Laurent Gounelle.

As-tu déjà entendu parler du **pouvoir de la visualisation** ? C'est très puissant !

Je te propose de te confectionner un superbe **tableau** de visualisation avec tout ce que tu aimes, ce que tu veux, tes désirs un peu fous et réalisables à la fois, tes **rêves "SMART"** c'est à dire : **Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalisables et Temporels**, pour dans 1 an par exemple, ou même dans 6 mois ou dans 5 ans.

Tu peux faire ce tableau sur une affiche, y coller des images, des photos, dessiner, laisser libre cours à tes rêves. Tu peux aussi acheter une toile, et tu y dessines, tu peins, tu colles tes rêves. Tu peux y mettre tous tes souhaits de vie privée et professionnelle.

**Visualise tes rêves au présent**, comme si tout ce que tu as mis sur ton tableau était déjà réalisé : regarde-le chaque jour, ressens-le, vis-le vraiment jusque dans toutes les cellules de ton corps. Et pense à ajouter des **dates** de réalisations pour que ton cerveau sache vraiment pour quand tu veux atteindre tel ou tel rêve.

Car le cerveau a quelque chose de génial : il considère notre **imaginaire comme la réalité**. Tout ce qui a été créé a d'abord été imaginé, visualisé, puis réalisé, que ce soit ton téléphone, ta voiture, une robe, un costume, ...

Les techniques de visualisation, validées par de nombreux **neuroscientifiques**, sont utilisées depuis longtemps par de nombreux sportifs, pilotes,...

Rappelle-toi toujours de ce ci : **tu es un être avec des capacités illimitées**, tu n'en as peut-être juste pas encore conscience ;-)

NOTE ICI TOUTES TES IDÉES POUR TON TABLEAU DE VISUALISATION :

Ensuite, prends le temps de la faire sur une grande affiche ou une toile. Prévois un grand format car tu as certainement plein de rêves dans la tête : autorise-toi à rêver grand !

Antoine de Saint-Exupéry nous dit :

"fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité"

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## SECRET 4

### Le pouvoir de l'intention

“Lorsque vous n’aurez plus l’ombre d’un doute, votre désir se réalisera. Tel est le pouvoir de l’intention” Wayne W. Dyer

Ce **pouvoir** fait référence à la capacité de l’esprit humain à influencer ou à attirer des résultats et des événements souhaités en se concentrant sur des intentions positives ou des objectifs spécifiques. La fameuse **loi de l’attraction** dont tu as certainement entendu parler, n’est-ce pas ? mais qu’en est-il vraiment ?

Le principe de base, c’est que **nos pensées et nos émotions peuvent influencer notre réalité** et donc ce qui se manifeste dans nos vies. Ce pouvoir de l’intention ne signifie pas simplement espérer ou souhaiter quelque chose sans rien faire mais plutôt utiliser ton état d’esprit, ta concentration, ta motivation pour **orienter tes actions vers la réalisation de tes objectifs**.

Des **études scientifiques** ont mis en évidence que la visualisation et la focalisation des objectifs avec une intention ont des **effets bénéfiques**, voire **déterminants**, sur la performance, et peuvent contribuer à augmenter la **confiance en soi** pour surmonter les obstacles qui se dressent sur le chemin de la réalisation des objectifs.

Il est important de garder à l’esprit que le pouvoir de l’intention ne garantit pas la réalisation de tous nos désirs. Penser positif et dire que la loi d’attraction va tout régler en ne faisant rien, attendre assis sur son canapé que tes vœux se réalisent, ça c’est une belle illusion !

Il est primordial d’adopter une **approche réaliste et proactive** pour atteindre ses aspirations, donc de prendre sa place d’**acteur/actrice** de sa santé, de sa vie.

**L’intention posée alliée à une visualisation**, c’est cela qui est déterminant dans l’efficacité du résultat obtenu et donc l’atteinte d’objectifs fixés.

## SECRET 5

### Maîtrise ton état émotionnel



« Une seule petite pensée positive le matin peut changer votre journée entière » Tenzin Gyatso, 14ème Dalai-Lama

Ton mental, ton esprit, ton ego, appelle-le comme tu veux, peut avoir tendance à t'envoyer des **pensées négatives**. Il n'est pas toujours notre ami avec sa petite voix qui parfois revient en boucle, créant du **doute** et de la **peur**. Tu peux dire « **stop** » à toutes ces pensées, et envoyer des **pensées positives** à la place : **optimise tes pensées** pour une bonne santé !

Tu peux joindre un geste à ce « STOP », c'est comme un **ancrage**. Tu peux par exemple mettre la main devant toi quand ces pensées pas top viennent réactiver des peurs.

Ton **entourage va aussi influencer ton état émotionnel**, positivement, ou pas. Une chose est sûre : les personnes de ton entourage font de leur mieux, parfois maladroitement. A toi de voir comment tu vas recevoir et interpréter leurs messages.

Tu as le **choix de ton interprétation** de ces messages : soit ils sont bons pour toi et tu les accueilles à bras ouverts, soit ils ne sont pas top, tu as alors le **choix** de les laisser passer en te disant qu'ils ont **fait de leur mieux**, et c'est OK.

Dans les salles d'attente des RV médicaux, dans certains groupes d'entraide, tu vas rencontrer des personnes qui vont te donner des messages d'**encouragement** et d'**amour**, c'est top. Parfois ce seront des messages d'angoisse, de colère, de peur.

**Sens-toi libre** de ne pas les écouter, voire de juste dire à la personne qui passe ce message, cette émotion, que tu l'entends, mais que son discours ne te convient pas à ce moment-là. L'important est de **te respecter**, tout en respectant l'autre bien sûr.

Les émotions comme la peur, la colère, l'inquiétude, la culpabilité, sont basses énergétiquement et défavorables pour la santé. Celles de l'**acceptation**, du **courage**, et encore mieux celles de la **joie**, de la **gratitude** et de l'**amour** sont bien plus élevées et **bonnes pour la santé**.

## EXEMPLES DE PENSÉES POSITIVES :

- Je dépasse toutes mes peurs
- Je mérite le bonheur
- Je suis capable de tout réaliser
- Je suis libre de la peur et des échecs
- Je laisse la vie couler en moi
- je fais de mes rêves une priorité absolue
- J'ai tout en moi pour réaliser la vie de mes rêves
- J'honore ma vie
- Je crée ma propre réalité
- Chaque cellule de mon corps vibre la santé et l'énergie
- J'ai confiance en moi et en l'avenir
- Quoiqu'il se passe, tout ira bien
- Ma vie est remplie de trésors
- Je suis fière du chemin parcouru jusqu'à présent
- Je suis responsable de mes pensées, de mes actions, de mes émotions : de ma vie

## ÉCRIS ICI TON MANTRA PERSONNALISÉ :

---

---

---

---

---

---

---

---



## SECRET 6

### Pratique la gratitude

« La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête »  
William Arthur Ward

La **gratitude**, la **joie**, l'**amour** sont des émotions **hautes en énergie**. Elles sont donc bonnes pour la santé, et cela est scientifiquement prouvé.

Robert Emmons, psychologue, dit que « la gratitude aide une personne à **diriger son attention vers les choses heureuses** de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque ».

C'est la **reconnaissance**, le « **merci** » que nous exprimons envers une situation ou une personne qui nous apporte quelque chose. Elle nous permet d'**apprécier les bons moments** de la vie.

Elle nous permet de transformer des phrases comme « pour être heureuse et épanouie, j'ai besoin de ... » en « je suis heureuse d'avoir... ou d'être... ». C'est **se concentrer sur ce qui va bien**, ce qu'on possède, plutôt que sur ce qui ne va pas, sur ce qui manque.

Et cela sans être dans le monde des bisounours car la pratique de la gratitude n'est pas une baguette magique qui efface les soucis et challenges de la vie. Elle va t'aider à avoir une **vision plus positive tout en restant réaliste**.

La gratitude est un **état d'esprit** qui peut être cultivé avec de la pratique régulière et qui peut apporter de nombreux **bienfaits pour la santé et le bien-être**.

Comment la développer ? en **appréciant le moment présent** : un sourire, le chant d'un oiseau, un mot gentil, un regard échangé, ces petites choses du quotidien qui font du bien.

Des études scientifiques ont prouvé les nombreux bienfaits de la pratique de la gratitude : elle **améliore l'humeur** et **diminue le stress et l'anxiété**, elle **renforce les liens sociaux**, **favorise le sommeil**, **améliore la santé physique**, **augmente la confiance et l'estime de soi**.

## EXEMPLES DE GRATITUDE :

- Merci pour cette belle journée
- Merci pour le soleil qui nous réchauffe
- Merci pour la pluie qui est bonne pour la nature
- Merci à mes parents qui m'ont donné la vie
- Merci pour mes enfants, mon conjoint
- Merci d'avoir un logement, un toit pour m'abriter
- Merci au personnel de santé qui m'accompagne chaque jour
- Merci à la vie qui est en moi
- Merci pour l'eau qui est disponible chaque jour
- Merci pour mon chien / chat
- Merci pour les arbres magnifiques

## ÉCRIS ICI TON JOURNAL DE GRATITUDE :

---

---

---

---

---

---

---

---

Je t'invite à pratiquer ta gratitude chaque matin, en mettant ta main sur ton cœur, et chaque soir avant de t'endormir.



## SECRET 7

### La méthode des petits pas

« Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse » Nelson Mandela

La vision de l'Everest au loin et du **chemin à parcourir** jusqu'au sommet peut faire peur alors qu'une fois détaillé en plusieurs étapes, il semble tout de suite plus **atteignable**. Quand un alpiniste part pour cette ascension, il passe par différents camps de base, il s'acclimata, il fait des pauses.

A chaque étape parcourue, fais comme lui : **célèbre chaque victoire**, même petite ! Notre cerveau aime que nous activions son circuit de la récompense, il produit alors des hormones qui nous apportent du plaisir, de la satisfaction, du bonheur, comme la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et les endorphines.

Les petites victoires l'une après l'autre mènent à une **grande victoire**. Elles augmentent la **confiance en soi**, jour après jour, à chaque pas vers l'objectif.

Connais-tu l'histoire d'Henri Guillaumet, un aviateur victime d'un accident lors de la traversée de la Cordillère des Andes en 1930 ? son histoire est incroyable, il a survécu et a marché pendant 5 jours avant d'être sauvé, un vrai miracle. Il n'avait **qu'un objectif** : marcher, un pas après l'autre, pour retrouver son épouse. Il dira à son ami Antoine de Saint Exupéry : « ce que j'ai fait, je te le jure, jamais aucune bête ne l'aurait fait ».

Cette méthode des petits pas est aussi appelée **méthode Kaizen**, du japonais « Kaï » (= changement) et « zen » (= meilleur, bon). Elle va te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés, en **divisant chaque tâche en petites étapes**.

Je t'invite à remplir un **carnet avec tes victoires, tes fiertés**. Et tu peux le combiner avec ton journal de gratitude et les remplir chaque soir, avant de te coucher. Ainsi tu t'endormiras sereinement, avec la tête pleine de fierté et de gratitude.

## EXEMPLES DE VICTOIRES :

- J'ai marché 30 min
- J'ai pratiqué ma gratitude
- J'ai dit stop à la peur
- J'ai ri de bon coeur
- J'ai pratiqué ma cohérence cardiaque
- Je me suis dit en voyant le comportement de mon amie : elle fait de son mieux
- J'ai pris le temps de me maquiller
- j'ai fait une séance de radiothérapie/chimiothérapie de plus
- J'ai pris le temps de faire mes exercices de kiné

## ÉCRIS ICI TES VICTOIRES, CHAQUE JOUR :

---

---

---

---

---

---

Relis régulièrement tes victoires, les petites actions dont tu peux être fier.e. Chaque victoire est un pas de plus sur ton chemin. Apprécie ce chemin, célèbre chaque pas de plus. Ce sont toutes ces petites victoires qui te mèneront à ta grande victoire. Bravo !

# QUE FAIRE MAINTENANT ?

Assure-toi de :

- Bien définir et écrire ton objectif clair et précis, ton projet de vie, et pourquoi et pour qui tu veux l'atteindre
- Faire ton tableau de visualisation en y mettant toute ton intention
- Maîtriser ton état émotionnel en privilégiant les pensées positives
- Pratiquer la gratitude
- Remplir ton journal avec tes victoires, mêmes petites

Je t'invite maintenant à regarder une **vidéo** dans laquelle je te propose de nombreuses ressources à intégrer dans ton quotidien pour avancer sur ton chemin avec plus de calme, de confort et de sérénité :

<https://programme.harmovie-coaching.com/accompagnement>

“Une vie est trop longue pour se passer d'épreuves,  
mais elle est trop courte pour qu'on les laisse nous dominer sans rien en faire”  
Giacomo Di Falco, oncopsychologue



06 71 67 46 15



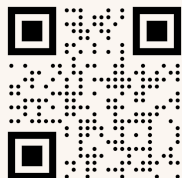
contact@harmovie-coaching.com



www.harmovie-coaching.com



@harmovie\_coaching



Au plaisir de t'accompagner,

*Marie-Bernie*

