

EDITION SPÉCIALE RAD - ANGERS 2026

Le Positive Mindset pour les Médecins

12 clés pour
vous libérer du stress
et réveiller votre potentiel !

KARINE JEUNET





Chers amis, chers collègues,

La santé des professionnels de santé a toujours constitué un enjeu majeur. Elle s'impose aujourd'hui comme une véritable exigence, notamment dans le cadre de la certification périodique. L'adage « prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres » s'inscrit désormais au cœur de notre pratique.

Dans cette dynamique, l'ODPC-RIM a fait évoluer en 2024 le référentiel de risques de la spécialité de radiologie, en y intégrant deux dimensions essentielles : la santé des professionnels et la qualité de la relation médecin-patient. Cette évolution s'accompagne d'actions concrètes menées à votre intention : campagne « Tous vulnérables », enquête Focus-RAD, ainsi que des formations et informations régulières proposées sur notre site et lors de nos congrès.

À l'occasion de RAD 2026 à Angers, nous avons souhaité répondre à vos attentes en organisant des ateliers consacrés à l'épuisement professionnel et aux leviers permettant de retrouver une dynamique positive. En collaboration avec Madame Karine Jeunet, spécialisée dans l'accompagnement des professionnels de santé, nous offrons aux participants de l'atelier « accréditation des radiologues » ce manuel d'outils pratiques autour du positif Mindset. Nous espérons qu'il vous apportera des repères utiles, tant pour vous-même que pour vos équipes médicales et soignantes.

Reconnaître son épuisement constitue une première étape essentielle. Accepter d'y faire face, en faisant évoluer ses pratiques et son organisation, en est une autre, souvent plus complexe. Prendre soin de soi ne va pas toujours de soi ; c'est pourtant une condition indispensable à un exercice durable et de qualité.


Nous sommes à vos côtés pour vous accompagner dans cette démarche.


Bien amicalement,
Bien confraternellement,


Claire Boutet, Jean-Paul Beregi
Pour le groupe d'accréditation des radiologues de l'ODPC-RIM

Sommaire des clés


Prologue


 **01** L'indulgente

 **7** La magnifique


 **02** La factuelle


 **8** La surprenante


 **03** L'éloquente


 **9** La puissante


 **04** La lumineuse

 **10** L'apaisante

 **05** L'évidente

 **11** La merveilleuse

 **06** L'étonnante

 **12** L'extra-ordinaire



Annexes

Mes recommandations pour vous

L'essentiel à retenir

Vos tableaux de bord

Votre certificat

Témoignages

Je suis Karine JEUNET

Depuis plus de 25 ans, j'évolue aux côtés des médecins, au cœur même du système de santé. J'y ai observé, compris et profondément ressenti les nombreuses tensions invisibles qui traversent aujourd'hui la pratique médicale: exigence permanente, responsabilité accrue, surcharge cognitive, perte progressive de sens, etc.

Depuis 2021, j'accompagne exclusivement des médecins, en individuel et en groupe, avec une approche à la fois structurée, pragmatique et profondément transformatrice. Mon travail repose sur des outils validés scientifiquement — thérapies cognitivo-comportementales (TCC), EMDR, hypnose — enrichis d'une lecture fine des mécanismes neuropsychologiques du stress, de l'épuisement et de la récupération.

J'ai développé une méthode unique, la méthode AYA®, qui permet aux médecins de retrouver un équilibre durable sans renoncer à leur exigence ni à leur engagement.

Les résultats observés sont clairs et reproductibles :

- une diminution significative du stress perçu et de la fatigue décisionnelle
- une amélioration de la clarté mentale et de la qualité du sommeil
- une capacité accrue à poser des limites justes, sans culpabilité
- un retour progressif du plaisir d'exercer
- et surtout, une transformation intérieure profonde, qui ne dépend plus uniquement des conditions extérieures.

Les médecins que j'accompagne décrivent souvent un même basculement :

“Je n'ai pas changé de métier... mais tout a changé dans ma manière de le vivre.”

À travers Le Positive Mindset pour les médecins, j'ai souhaité rendre accessibles quelques clés essentielles de cette transformation. Non pas une approche théorique ou idéalisée, mais une méthode concrète, directement applicable, adaptée aux contraintes réelles du quotidien médical.

Ce manuel s'adresse aux médecins exigeants, engagés, lucides — ceux qui continuent à tenir... mais qui sentent que cela a un coût.

Mon ambition est simple : vous permettre de retrouver un état de fonctionnement plus stable, plus clair, plus serein et qui favorise votre épanouissement.

Parce qu'au fond, bien soigner commence toujours par prendre soin de soi.



Dr Julien Welmant

Médecin spécialiste en Oncoradiothérapie à l'ICM
& Co-dirigeant du centre de radiothérapie libéral ONCODOC

“Cher(e) confrère,

Je ne surprendrais personne en disant qu'être médecin c'est souvent éprouvant sur le long terme. Entre les longues heures de travail, la pression constante et la gestion des patients dans leur ensemble, il est facile de se perdre et de s'oublier soi-même, parfois jusqu'à éteindre notre flamme intérieure.

Pour autant, peu d'entre nous ferons la démarche de se sortir de cette spirale désagréable car cela demande de prendre le temps et parfois de se faire accompagner sur un bout de chemin.

Vous tenez entre les mains, la carte pour débiter votre quête, vers un médecin plus rayonnant, plus lumineux.

Ce manuel vous propose 12 clés, 12 outils pour changer d'état d'esprit et retrouver l'équilibre ainsi que le plaisir dans votre pratique médicale quotidienne.

À travers ces pages, vous découvrirez des conseils simples et pratiques pour prendre soin de vous-même tout en continuant à offrir de meilleurs soins à vos patients.

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous lisez, d'expérimenter ces clés une par une sans vous presser pour voir comment elles peuvent améliorer votre quotidien.

J'ai personnellement testé ces clés, ma préférée étant la 9e, la puissante avec cette phrase que je me répète souvent depuis : est-ce que c'est juste pour moi ? Cela m'a sorti de mon mode auto-pilote et m'a forcé à me poser les bonnes questions.

Je vous souhaite à vous qui lirez ce manuel, de vous aussi vous poser les bonnes questions pour redéfinir ce qui un jour vous a poussé à devenir médecin et à enfiler votre blouse au quotidien.

Vous avez devant vous l'occasion de prendre un nouveau départ dans votre pratique médicale, car prendre soin des autres, c'est avant tout prendre soin de soi.

Devenez un médecin lumineux et ensemble, réinventons notre façon de soigner.

Avec bienveillance, ”

- JULIEN WELMANT

Dr Christine Fichtner Dupont

Pédiatre Holistique

“Pourquoi un coaching pour un médecin ? Pourquoi un coaching avec Karine ?

Pendant nos études nous apprenons:

- des pathologies et leurs traitements suivant nos très nombreuses spécialités,
- des techniques de soin,
- des multiples compétences,
- et maintenant de plus en plus l'aspect informatique et administratif de notre métier.

Après ces études, “le” médecin n'existe pas : il y a en fait autant de médecins différents que de patients, et d'environnements d'ailleurs.

Mais ce que nous n'apprenons pas, et c'est une compétence qui nous manque souvent, c'est la gestion des relations en équipe et en tant que responsable, ainsi que les relations avec nos instances hiérarchiques.

Ce qui nous fatigue voire nous épuise dans notre métier mais aussi dans notre vie personnelle, ce n'est pas la charge de travail mais L'ABSURDE et le Manque de SENS.

Ce qui ne fait pas de sens ou ce qui est absurde nous est personnel, mais ce qui nous est souvent commun est que nous n'avons pas appris, ni dans notre enfance ni pendant nos études à reconnaître ou gérer nos émotions ou la manière de bien communiquer. Nous n'avons pas non plus appris la gestion d'équipe, le management ou le leadership. Cela peut nous amener jusqu'à l'épuisement et aussi à remettre en question notre capacité à poursuivre notre métier : notre vocation et mission.

Par conséquent oser , en tant que médecin (celui ou celle qui sait), faire le 1er pas , se confronter à Soi , prendre soin de Soi , c'est un geste souvent pas simple. Pour cela il nous faut des Clés, des outils et LA personne qui nous convient pour nous amener là où nous avons l'envie et la capacité d'aller.

La méthode d'accompagnement de Kare'in m'a permis d'acquérir de nombreux outils et clés qui constituent aujourd'hui ma propre Boite à outils personnelle. Soutenue par Kare'in j'ai pu avancer à mon propre rythme et je peux m'en servir désormais en totale Autonomie.

Pour avoir avancé bien plus que je ne l'aurais jamais imaginé, je peux dire que ce travail sur moi et mon cheminement m'ont amené bien être et lumière ainsi que la capacité à gérer bien plus facilement et différemment ma vie professionnelle et ses évolutions.

Mais le meilleur et plus grand effet secondaire positif de ce travail concerne ma vie de famille.

Le résultat aujourd'hui est que je peux dire “J'aime ma Vie avec tout ce qu'elle m'amène” .”

Je vous propose d'engager, dès à présent, un travail essentiel : retrouver un mode de fonctionnement qui vous permette d'exercer votre métier sans vous épuiser. Les médecins que j'accompagne arrivent souvent à un moment charnière. Ils tiennent, parfois depuis longtemps, mais au prix d'un coût croissant : fatigue persistante, perte de clarté, diminution progressive du plaisir d'exercer.

Et pourtant, en quelques semaines, un basculement s'opère.

Non pas parce que leur environnement change, mais parce qu'ils apprennent à agir sur des mécanismes internes aujourd'hui bien identifiés : régulation du stress, ajustement des schémas cognitifs, amélioration de la récupération et de la disponibilité mentale.

C'est dans cette logique que j'ai structuré ma méthode AYA©. Elle s'appuie sur des approches validées telles que les thérapies cognitivo-comportementales, l'EMDR et l'hypnose, ainsi que sur les données des neurosciences relatives à la charge allostatique (McEwen) et à la fatigue décisionnelle (Baumeister).

Son objectif est simple et exigeant : vous permettre de retrouver le bien-être au travail par un fonctionnement plus stable, plus clair et plus efficient, sans renoncer à votre niveau d'engagement.

Car aujourd'hui, il devient difficile de soutenir une pratique médicale de qualité sans réguler précisément son propre équilibre.

La méthode AYA© repose sur trois axes :

- Alignement : clarifier, ajuster, alléger
- rayonnement : être plus présent, plus juste, plus impactant
- Amour : se laisser guider par ce qui fait du sens

Il ne s'agit pas de changer de métier.

Il s'agit de transformer la manière dont vous le vivez.



Dans ce manuel, je vous offre la possibilité de découvrir et de vivre une étape essentielle de cette Méthode, qui s'appuie principalement sur le mental et consiste à acquérir et intégrer :

Les 12 clefs du Mental Positif
ou "le Positive Mindset "

Avant d'aborder ce sujet dans le détail, il est essentiel de prendre conscience que notre culture française et notre éducation judéo-chrétienne nous conduisent et nous maintiennent très souvent dans une vision de nous-même relativement négative, voire dégradée. En effet, nous avons pris l'habitude, depuis notre enfance, d'être noté(e), apprécié(e), jugé(e) par nos professeurs, nos entraîneurs, nos amis ainsi que par nos parents. Nous sommes conditionné(e)s à identifier en premier lieu nos faiblesses et à essayer, sans relâche, tout au long de notre vie, de nous améliorer dans les domaines où nous sommes jugé(e)s «faibles».

Quelle erreur !!!

Car les études scientifiques à ce sujet, ainsi que mon expérience, me prouvent régulièrement que nous ne serons jamais performants dans les domaines où nous sommes dès le départ en difficulté ... Cela implique que nous devons fournir des efforts insensés pour ne devenir finalement que « médiocre » dans ces domaines. Et cette manière de procéder nous conduira inévitablement à nous sentir en permanence incompetent(e) ou faible, puis à douter de nous et enfin à manquer d'estime et de confiance en nous.

À contrario, si nous mettons le focus, dès le départ, sur nos points forts et qu'ensuite nous déployons notre énergie pour les améliorer encore, nous pourrions devenir compétents voire atteindre l'excellence dans ces domaines.

Et cela changera notre vie !

Le résultat concret de ce fonctionnement sera le sentiment d'être plus heureux(se), plus joyeux(se), plus apaisé(e).

Et nous trouverons notre vie formidable !



LA MÉTHODE AYA SE BASE SUR 4 POSTULATS FONDAMENTAUX :

VOUS ÊTES FORMIDABLE VOUS AVEZ DE LA VALEUR VOUS ÊTES UNIQUE VOUS MÉRITEZ D'ÊTRE HEUREUX(SE).

Il est possible qu'à la lecture de ces affirmations, vous ne vous sentiez pas pleinement concerné(e).

Qu'elles vous paraissent abstraites, voire éloignées de votre réalité actuelle.

C'est précisément le point de départ de notre travail.

Et je vous propose, dans un premier temps, d'adopter une posture simple : considérer ces propositions comme des hypothèses de travail. Non pas comme des vérités à croire, mais comme des éléments à explorer.

Considérez que vous entrez dans une phase d'entraînement: l'entraînement de votre cerveau .

Car, sur le plan neurocognitif, notre cerveau fonctionne en grande partie comme un système adaptatif, capable de se modifier sous l'effet de sollicitations répétées — ce que la littérature décrit comme la neuroplasticité.

Autrement dit, certains modes de fonctionnement peuvent être renforcés, d'autres atténués, à condition d'un entraînement régulier.

Retenez ceci : sans entraînement spécifique, le cerveau tend spontanément à privilégier les schémas les plus anciens et les plus automatisés, souvent orientés vers une vision négative par l'anticipation des contraintes et des risques.

Dans la plupart des cas, notre cerveau ne va pas spontanément créer la version positive d'un évènement futur.

De plus, la formation médicale, par sa rigueur et son niveau d'exigence, renforce certains modes de fonctionnement : surinvestissement, contrôle, minimisation des signaux internes.

Ajoutés à un rythme professionnel soutenu, cela laisse peu de place à la régulation.

Il en résulte, chez de nombreux médecins, une forme de décalage progressif avec leurs propres repères internes que je nomme la déconnexion de soi.

La bonne nouvelle est la suivante : ces mécanismes ne sont pas figés et il n'est jamais trop tard pour être heureux(se) ! Votre bonheur est à portée de ... votre conscience !



« Deviens ce que tu es. », disait Friedrich Nietzsche.
C'est dans cet esprit que je vous propose d'avancer vers votre vie de :

Médecin Lumineux

Un médecin « lumineux » n'est pas une figure idéalisée. Il s'agit d'un praticien qui a retrouvé un équilibre et un fonctionnement internes suffisamment stables pour exercer avec clarté, discernement et leadership, tout en préservant sa propre énergie.

C'est un médecin conscient de ses ressources, capable de les mobiliser avec justesse, aussi bien dans la relation de soin que dans les autres sphères de sa vie.

Mais avant de poursuivre la lecture, je vous propose de vous arrêter quelques instants et de vous poser deux questions simples :

Souhaitez-vous réellement évoluer vers cette vie plus épanouissante ?

Êtes-vous prêt(e) à vous engager, de manière concrète, dans ce processus ?

Si votre réponse est clairement affirmative, alors le moment est approprié pour commencer.

Dans cette perspective, je vous invite à vous munir d'un cahier dédié à ce travail et que vous choisirez avec attention car c'est un support que vous aurez plaisir à retrouver, régulièrement.

Vous en comprendrez rapidement l'intérêt au fil des exercices proposés dans ce manuel.

Si votre réponse est plus nuancée, ou encore hésitante, cela est parfaitement légitime. Dans ce cas, adoptez une approche progressive.

Parcourez ce manuel et sélectionnez une première clé, celle qui attire spontanément votre attention ou qui fait écho à votre situation actuelle. Expérimentez-la dans votre quotidien, de manière concrète.

Puis, à partir de cette première expérience, vous pourrez décider en conscience d'approfondir ... ou pas ... la démarche et d'intégrer l'ensemble des 12 clés proposées.





N°1 : L'INDULGENTE

Devenir gentil avec vous-même



PUBLISHED BY KARE'IN



1: « Devenir indulgent(e) et gentil avec vous-même »

Je vous accorde que cela paraît simple, beaucoup trop simple, même, pour paraître efficace sur quelque sujet que ce soit, trop simple au premier abord, oui ...

Et pourtant, si vous preniez quelques instants pour observer votre manière de vous comporter avec vous-même, ou de vous juger ... qu'observeriez-vous ?

Avez-vous de la gentillesse pour vous ? Vous parlez-vous gentiment ? Vous occupez-vous de vous ? De votre corps ? De votre alimentation ? De votre sommeil ?


Avez-vous pour habitude de vous affubler de phrases telles que :

« J'ai été nul(le) », « Je suis bête », « je ne suis pas assez ceci ou cela », « je suis trop gros(se), trop maigre, je suis moche, ... », je ne m'aime pas ... », « il faudrait que ... » « Je devrais », « j'aurais dû ... », etc ????



Réfléchissez bien ... quelles sont vos propres phrases négatives et /ou dénigrantes qui vous accompagnent en permanence ?

La 1ère étape permettant d'activer cette clef consiste à vous accepter tel(le) que vous êtes, avec vos qualités et vos défauts, et par conséquent à cesser dès à présent de vous dévaloriser à longueur de temps.

Vous avez des qualités. 

Aussi, je vous invite à les identifier et à les noter maintenant dans votre cahier.

Prenez quelques instants pour penser à ces qualités qui vous sont personnelles, celles que vous mettez en action dans votre quotidien, sans y penser, celles que tout le monde évoque quand ils parlent de vous.

Ensuite, une fois que vous les aurez identifiées, prenez soin de les développer encore, en toute conscience: mettez-les en avant, faites-les vivre dans chacune de vos journées avec justesse, que ce soit dans le domaine professionnel ou dans votre vie personnelle.

Continuez de les faire grandir encore plus. Mettez le focus sur ces qualités : ce sont vos forces, elles représentent votre valeur à vos propres yeux et aux yeux de votre entourage. Elles sont précieuses et vous caractérisent. Je dirais même que ce sont les pierres les plus précieuses de votre être. Polissez-les et faites-les briller.

Votre vie s'en trouvera enrichie et déjà bien plus positive.

Vous avez aussi des “défauts”, comme nous tous...

Chaque individu a ses défauts et ses faiblesses et vous ne faites pas exception. La question n'est pas de savoir si vous en avez, mais comment vous les gérez. Plutôt que de vous concentrer sur ces éléments, ce qui ne ferait que miner votre confiance et votre estime de vous-même, je vous encourage à ne pas leur accorder trop d'importance. Cette attention excessive ne ferait qu'augmenter leur poids dans votre esprit, cela ternirait votre image et votre estime de vous, et vous ferait perdre votre énergie.



Prenons un moment pour réfléchir à une autre perspective.

Les défauts et les faiblesses font partie intégrante de votre personnalité, au même titre que vos qualités les plus éclatantes. Ils sont souvent le reflet et le résultat de vos expériences passées et peuvent être les manifestations de blessures émotionnelles non résolues.



Alors, que faire ?

Plutôt que de vivre avec un combat intérieur permanent, je vous propose de les accepter tels qu'ils sont. Cette acceptation sans jugement est la première étape essentielle pour une transformation intérieure positive.

Ensuite, en entreprenant un travail de fond, vous pourrez explorer les racines de ces blessures émotionnelles et les traiter efficacement.

=> Et je vous invite à prendre conscience qu'éviter ce travail de fond revient à mettre les problèmes “sous le tapis”; c'est comme mettre un pansement sur une plaie non soignée...

L'acceptation de vos défauts et de vos difficultés, en l'état, sans jugement, est donc primordiale. Cela ne signifie pas que vous les approuvez, mais que vous les reconnaissez comme une partie de vous-même à ce moment précis de votre vie. Une fois cette étape franchie, vous pouvez davantage aborder le processus de changement de manière bienveillante et constructive.

En résumé, la prise de conscience et l'acceptation de vos défauts vous ouvriront la voie vers une véritable transformation intérieure, en les transformant en opportunités de croissance personnelle.

=> donc : STOP au jugement !

Ne pensez-vous pas qu'il est grand temps de poser les armes, de cesser le combat contre vous-même qui consiste à vous affliger depuis toujours ?

=> Je vous invite à ce stade à faire la paix avec vous-même. De manière complète et en pleine conscience.

Je vous présente Nathalie

Nathalie est médecin généraliste.

Lors de sa première séance, quand je lui ai conseillé de commencer par être plus gentille avec elle-même, la surprise s'est lue sur son visage... : elle qui est habituellement très bavarde, s'est « arrêtée en plein vol » : elle a ouvert grand les yeux, a réfléchi. Ce conseil lui semblait étrange. Tellement peu habituel et à vrai dire beaucoup trop simple ...



Après quelques minutes de réflexion, elle m'a répondu: « je n'avais jamais vu les choses sous cet angle. En fait, je n'ai jamais appris à être gentille avec moi. Je crois que je ne sais pas faire. J'ai plutôt l'habitude de me voir du côté de mes manquements, de mes difficultés ou de ce que je ne suis pas. Je me compare beaucoup aux autres et toujours en me considérant moins bien. Quels qu'ils soient et quoi que je fasse, je pense qu'ils font ou sont toujours mieux que moi. »

Nathalie avait tellement l'habitude de se dévaloriser et de se juger que cette proposition l'a pour le moins déstabilisée. Elle a pris conscience qu'elle s'était depuis des années « déconnectée » d'elle-même. Et elle constatait avec amertume le résultat de ce fonctionnement délétère: elle avait complètement perdu confiance en elle.

Mais ... en réfléchissant bien ..., la question de fond ne serait-elle pas plutôt: « avait-elle déjà eu vraiment confiance en elle ? ». Cette réflexion s'est révélée assez brutale pour Nathalie, qui a du faire par la suite des efforts réels pour identifier ses points forts et ses plus belles qualités, qu'elle avait enfouis sous des épaisseurs de jugements dévalorisants à son égard. En revanche, avec un peu d'aide, elle a pu identifier :



1. Qu'elle était quelqu'un de joyeux, au fond, qui avait beaucoup d'humour et que cela l'aidait énormément à apaiser ses patients pendant leur parcours de soin.

2. Qu'elle avait une grande capacité à faire des compromis et que cela lui permettait d'être une grande « facilitatrice » de relations humaines : elle a d'ailleurs récemment permis d'améliorer grandement les relations dans le service où elle travaille.

3. Que sa lenteur opérationnelle était en réalité une grande qualité car elle avait nettement moins besoin de tout re-contrôler que ses collègues. Et qu'elle gagnait finalement du temps opérationnel.

Réfléchir à l'idée d'être plus gentille avec elle-même lui a permis de prendre quelques décisions bénéfiques pour son mieux-être. Elle a par exemple commencé tout simplement par :



se mettre au lit plus tôt le soir plutôt que de traîner et de s'endormir devant sa télévision qui lui servait de compagnie de la plus mauvaise des manières : en compensant un manque.

s'autoriser à prendre davantage soin de son corps : elle s'est accordée quelques minutes supplémentaires chaque jour un petit massage des mains et des pieds.

se regarder dans le miroir sans se critiquer.



Avec cette clé n°1, Nathalie a cessé de lutter contre elle-même.

Elle a « posé les armes », mettant fin à ce conflit intérieur permanent qui rendait son quotidien à la fois lourd et inconfortable.

Ce changement, en apparence simple, a marqué le début d'un apaisement réel. Les effets ont été rapides, presque immédiats.

Elle s'est ainsi surprise à accomplir un geste anodin en apparence, mais inédit pour elle : déjeuner seule au restaurant, pendant sa pause.

Sans rumination, sans anticipation du regard des autres.

Simplement, naturellement.

À ses yeux, cela a constitué une étape significative.

Êtes-vous prêt(e), vous aussi, à engager ce même mouvement ?

À commencer, dès maintenant, à adopter une posture plus juste envers vous-même, à faire preuve de davantage de lucidité, mais aussi d'indulgence ?



À vous accepter tel(le) que vous êtes, avec vos ressources et vos limites ?

Êtes-vous prêt(e) à réduire ce niveau d'auto-jugement permanent ?

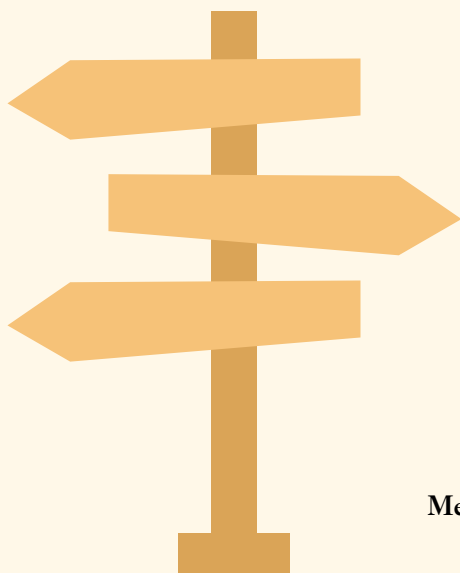
À vous de jouer : cette est désormais entre vos mains.

C'est à vous :

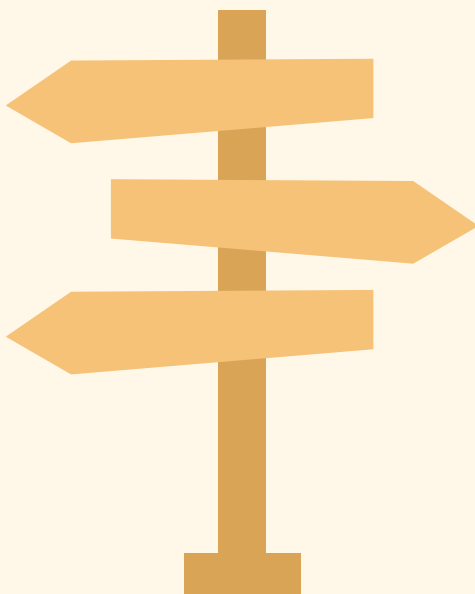
Remplissez maintenant ces cases. Réfléchissez bien ...

Quelles sont vos 3 plus belles qualités et vos 3 compétences majeures ?

Mes 3 plus belles qualités



Mes 3 compétences majeures

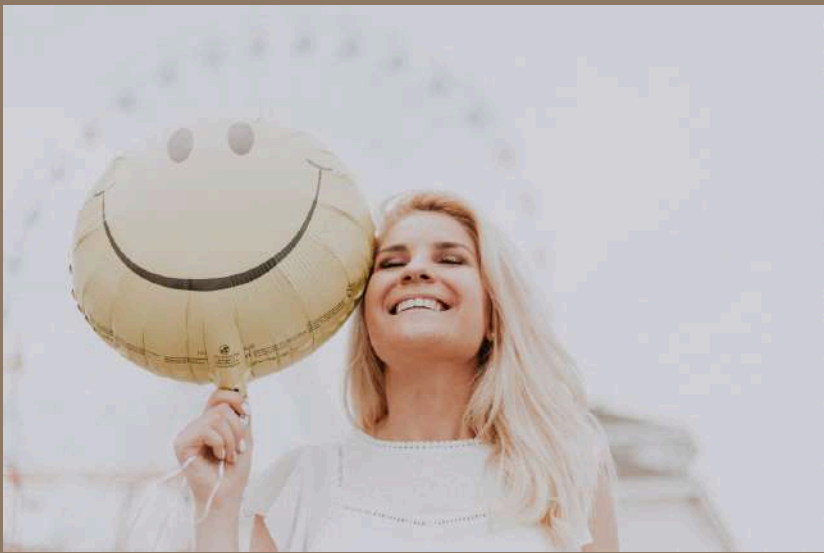


Je vous souhaite d'amener dès cet instant plus de paix dans votre vie en faisant la paix avec qui vous êtes avant de passer à la clef N°2.



N°2 : “LA FACTUELLE”

la vision positive de soi



PUBLISHED BY KARE'IN



Poursuivons avec :

La N°2 : « La factuelle » consiste à adopter une vision positive de vous-même

Cette clé consiste à réorienter volontairement votre attention vers les éléments positifs, factuels et objectivables de votre parcours.

Son objectif est clair : renforcer votre confiance en vous en construisant un socle interne solide, fondé sur vos expériences réelles. Car, spontanément, le cerveau humain tend à privilégier les manques, les erreurs ou les insuffisances.

Il s'agit ici d'introduire un rééquilibrage, une nouvelle vision plus positive. À cet effet, je vous propose d'ouvrir votre cahier et de créer deux pages :

« Lorsque je considère mon parcours, je peux être fier(e) de : ... »

« Dans ma vie, j'ai été capable de : ... »

Puis commencez, dès à présent, à noter au moins deux éléments sur chacune de ces pages.

Lorsque je propose cet exercice aux médecins que j'accompagne, la réaction est souvent la même : une surprise, suivie de résistances.

« Être fier(e) de moi ? Je ne sais pas faire... Je ne vois même pas ce que je pourrais écrire. »

Il est possible que cette réaction vous soit familière.

Et pourtant, il est extrêmement improbable que votre parcours en soit dépourvu.

Revenez sur les différentes étapes de votre vie : les examens que vous avez validés, les compétences que vous avez développées, les situations que vous avez traversées, etc.

Élargissez ensuite votre regard : pratique médicale, engagements personnels, activités, vie familiale, etc.

Pensez également aux moments où votre action a eu un impact concret : les patients que vous avez aidés, accompagnés, soulagés — et qui vous l'ont exprimé.



Ce sont ces éléments, souvent sous-estimés, qui constituent la base de votre capital confiance.



Dans un second temps, prenez l'habitude d'enrichir régulièrement ces pages.

Ajoutez-y, au fil des jours, chaque situation — personnelle ou professionnelle — qui constitue un motif légitime de satisfaction ou de fierté.

Faites de même concernant vos capacités : identifiez-les, nommez-les, consolidez-les.

Ces pages ont une valeur toute particulière: elles constituent un point d'appui interne, stable et accessible, comme un trésor intérieur.



L'objectif est d'y revenir chaque fois que vous traversez une situation déstabilisante, ou lorsque le doute réapparaît.

Dans ces moments, relisez vos notes avec attention. Replongez mentalement dans les situations décrites, de la manière la plus concrète possible. Car sur le plan neurocognitif, ces expériences ont laissé une trace: les émotions, les sensations et les états internes associés à ces moments sont encodés en mémoire. Et le fait de les réactiver volontairement permet de mobiliser à nouveau ces états, et de réorienter votre fonctionnement vers davantage de stabilité et de confiance.



Je vous invite donc à utiliser cette clé n°2 de manière régulière, dans la durée.

Il s'agit d'un levier simple, mais puissant, pour renforcer votre confiance en vous de façon progressive et durable.

Je vous présente Frédéric

Frédéric n'apprécie pas d'être mis en avant. Médecin discret, il a toujours privilégié, dans sa pratique comme dans sa vie personnelle, l'intérêt collectif et le partage des compétences.

Son orientation professionnelle ne résulte pas d'un choix pleinement conscient : il s'inscrit dans la continuité du parcours de son père, dont il évoque par ailleurs l'exigence. Il se décrit lui-même comme quelqu'un « dans la norme » et qui « répond aux attentes ».



Au cours de son coaching, lorsque je lui ai demandé d'identifier des réalisations dont il pouvait être fier, il est resté muet... Après un temps de réflexion, il a qualifié son parcours de « banal », sans éléments particuliers à valoriser.

Cette clé lui semblait, à ce stade, difficile à mobiliser. Et pourtant, ce qui anime profondément Frédéric, c'est la transmission. Il exprime d'ailleurs clairement son intention : permettre aux autres de réussir. C'est dans cet esprit qu'il est à l'initiative de la création d'un cabinet de groupe dynamique, en constante évolution, avec une orientation forte : offrir une place réelle à de jeunes diplômés en début de parcours.

C'est pour lui une ligne directrice.



Dans cette dynamique, ne percevez-vous pas, vous, des qualités et compétences personnelles dont il pourrait légitimement être fier ?

Au fil de ses séances, un ajustement progressif a particulièrement attiré mon attention :

*À son arrivée, sa posture physique traduisait une forme de retrait: il se tenait légèrement voûté, le regard en retrait, la présence discrète.

Progressivement, son positionnement corporel s'est modifié: il s'est redressé et son regard s'est affirmé.

Semaine après semaine, son assurance s'est consolidée.

Et c'est comme si, progressivement, une forme de solidité intérieure avait enfin pris sa place.

Frédéric a finalement réussi à identifier de nombreuses raisons d'être fier de lui :

Il est à l'écoute des autres, rassurant, posé et leur donne facilement confiance en eux.

Il fait preuve de justesse et d'équité, veillant à ne pas instaurer de différences ou de préférences entre ses collaborateurs.

Il apprécie particulièrement désamorcer les situations de tension et proposer des angles de réflexion différents pour restaurer la confiance après un conflit.

Son principe directeur : le groupe trouve la solution.

Il sait se remettre en question.

Il est ouvert et peu sensible au jugement des Autres.

Dans sa vie, Frédéric a été capable de:

1. créer et développer son propre cabinet de groupe multidisciplinaire,
2. donner leur chance à de jeunes diplômés et les aider à prendre leur juste place professionnelle
3. maintenir une posture juste et équitable dans les situations conflictuelles,
4. conserver son sang-froid face à une défaillance majeure de son système informatique, consécutive à une erreur humaine

Cette deuxième clé a constitué pour Frédéric une étape déterminante dans la prise de conscience de sa valeur personnelle.

En consignant ses réussites et ses capacités dans son cahier, puis en les relisant régulièrement, il a renforcé de manière progressive et solide sa confiance en lui ainsi que son estime personnelle.

Aujourd'hui, Frédéric est fier d'avoir fait le choix de se faire accompagner pour travailler ses zones de fragilité.

*C'est à vous :
écrivez maintenant dans votre cahier :*

Dans ma vie je suis
fier(e) de :

Et si nous allions un peu plus loin ?

Avez-vous déjà remarqué qu'en améliorant votre regard sur vous-même et en renforçant votre confiance en vous, vous modifiez simultanément certains de vos fonctionnements internes, à la fois cognitifs, physiologiques et comportementaux ?

Et avez-vous conscience que cela influence aussi la manière dont vous percevez votre environnement... et dont vous êtes perçu ?

Au cours de votre formation, en tant que professionnel de santé, vous avez appris à prendre en charge le corps — les corps, devrais-je dire — ainsi que certains aspects de leurs fonctionnements.

Je vous invite à présent à élargir cette lecture de l'être humain, en ajoutant une dimension que nous pourrions appeler qualité de présence ou énergie.



En effet, et contrairement à ce que pourrait faire penser notre manière de vivre, il est aujourd'hui reconnu que l'être humain n'est pas uniquement un cerveau dans un corps ou un corps guidé par un cerveau mais un système plus global, au sein duquel interagissent en permanence les dimensions cognitives, émotionnelles et physiologiques.

Les neurosciences et les sciences du comportement montrent que votre état interne influence directement votre posture, votre communication non verbale, le ton de votre voix ainsi que votre manière d'entrer en relation et plus globalement votre manière d'être au monde.

Autrement dit, ce que vous ressentez intérieurement se manifeste extérieurement, de manière plus ou moins subtile.



Réfléchissons ensemble et imaginons-nous en présence de deux personnes coiffées et habillées à l'identique et ayant les mêmes compétences techniques ...

Intuitivement, comment percevez-vous la première, qui doute en permanence d'elle-même, qui se dévalorise et se tient en retrait ?

Ressentez-vous spontanément l'envie d'aller vers elle ?

La deuxième personne dégage une belle confiance en elle, une posture droite et posée et un leadership assumé.


Ne vous semble-t-elle pas plus agréable à côtoyer ?

N'auriez-vous pas spontanément davantage confiance en elle ?

Et pourtant, si l'on s'en tenait strictement aux apparences et compétences techniques, quels éléments objectifs permettraient de les différencier immédiatement ? Aucun.


Votre perception passe en réalité par des signaux plus subtils : une impression globale, une sensation de cohérence, un « ressenti » difficile à verbaliser mais bien réel. Il vous est probablement déjà arrivé de vous sentir spontanément à l'aise avec certaines personnes, et moins avec d'autres, sans raison immédiatement identifiable, n'est-ce pas ?

C'est pourquoi je vous invite à observer ces éléments avec davantage de conscience.



Notre objectif est que vous développiez une image de vous-même plus positive et plus respectueuse car ce faisant, vous modifiez ces signaux implicites.

Ainsi votre qualité de présence et votre énergie positive deviendront rapidement plus visibles, plus cohérentes et activeront probablement ce que l'on appelle la Loi de l'attraction. *(nous reviendrons sur ce concept plus loin dans ce manuel)*

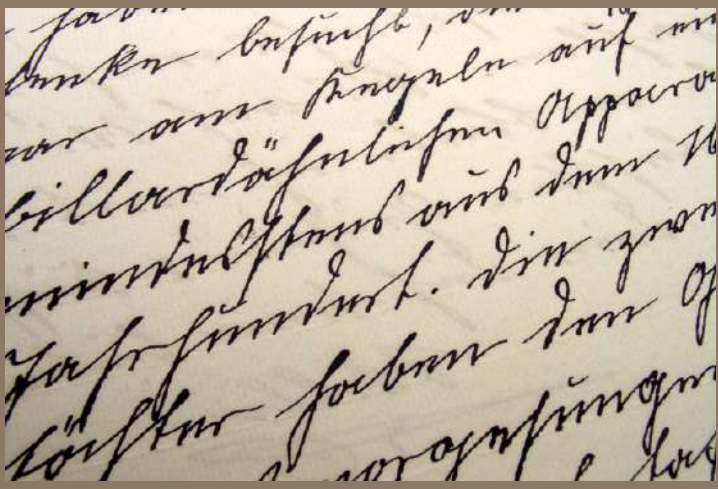


Avec ces deux premières clés, vous disposez à présent de leviers concrets pour faire évoluer, de manière progressive et positive, votre état d'esprit et votre énergie.



N°3 : “L’ÉLOQUENTE”

Le Vocabulaire Positif



PUBLISHED BY KARE'IN



La N°3 est éloquente

Pour développer cet état d'esprit plus ajusté, également appelé « Positive Mindset », vous allez devoir entraîner votre cerveau.

En effet, dans votre quotidien, vous utilisez peut-être, sans en avoir pleinement conscience, un vocabulaire peu favorable à votre égard. Vous vous êtes probablement déjà dit : « Je suis nul(le) », « Je vais échouer », « Je n'en suis pas capable », « Cette situation me stresse », etc.

Avez-vous conscience qu'à force de répétition, ces formulations s'ancrent et structurent progressivement votre manière de penser ?

Savez-vous qu'en les répétant, vous renforcez des schémas cognitifs qui finissent par s'imposer comme des évidences ?

Dès lors, ne pensez-vous pas qu'il est pertinent ... et urgent de faire évoluer cela ?

C'est dans cette logique que je vous propose :

Clé n°3 : ADOPTER UN VOCABULAIRE POSITIF EN TOUTE CIRCONSTANCE

Sur le plan du fonctionnement cérébral, un point mérite d'être souligné :

Le cerveau traite en priorité les éléments concrets et imagés, davantage que les formulations négatives.

Pour vous en rendre compte, je vous propose un exercice très simple. Lisez attentivement...

Si je vous dis : « N' imaginez surtout pas, là maintenant, tout de suite, un éléphant rose qui sonne à votre porte ! »

... Que s'est-il passé ?

... Avez-vous vu apparaître cet éléphant rose ?

Si oui, c'est un fonctionnement tout à fait habituel : votre cerveau a traité les éléments saillants — « éléphant rose », « sonne », « porte » — sans intégrer pleinement la négation.

Sans effort conscient, une image mentale s'est formée, alors même que la consigne était de ne pas l'imaginer.

C'est intéressant, n'est-ce pas ?

Et que diriez-vous d'utiliser désormais ce mécanisme à votre avantage ?





Comment procéder ?

En adoptant, dès maintenant, un vocabulaire exclusivement positif, y compris lorsque vous utilisez des tournures avec négation pour préserver le sens initial.

Concrètement, il s'agit de remplacer progressivement les mots ou expressions négatifs par leur version positive.

Et pour vous y aider, voici quelques suggestions: vous pouvez par exemple remplacer :

| | | |
|----------------------------------|-----|---------------------------------|
| - « difficile » ou « compliqué » | par | => « pas facile », |
| - « j'ai été nul », | par | => « je n'ai pas été très bon » |
| - « J'ai peur de ... » | par | => « Je ne suis pas rassuré » |
| - « C'est pas mal... » | par | => « c'est bien » |
| - « il n'y a pas de problème » | par | => « oui, c'est d'accord » |
| - « Je suis incapable de ... » | par | => « Je peux essayer » |

À partir de maintenant, entraînez-vous, de manière régulière, à ajuster votre vocabulaire vers des formulations plus constructives. Vous constaterez rapidement les effets car chaque mot influence votre représentation mentale et oriente progressivement votre état interne.

À vous de jouer : je vous propose, dans un premier temps, de consacrer une ou deux journées complètes à observer et ajuster votre vocabulaire. L'exercice demande une certaine attention, mais il est particulièrement efficace.

Avec le temps, vous développerez une sensibilité accrue aux formulations négatives, souvent omniprésentes dans l'environnement quotidien...



Je vous présente Valérie

Valérie utilisait, plusieurs fois par jour, un mot simple de 9 lettres... dont l'impact sur sa vie était considérable.

Oui, vous avez bien lu: un seul mot suffisait à freiner ses décisions et à entretenir un sentiment de blocage durable. Elle se retrouvait ainsi paralysée sur plusieurs sujets, en grande partie à cause de ce terme.

Avez-vous une idée de ce mot ?

Il est d'ailleurs très probable qu'il fasse également partie de votre vocabulaire. Car, dans ma pratique, il est rare qu'une première séance se déroule sans que ce mot: « COMPLIQUÉ » ne soit prononcé.

Valérie disait fréquemment : « Pour moi, cette période est compliquée... », « Dans ma vie, ça a toujours été compliqué », « Ce que vous me proposez, Karine, c'est compliqué ».

Progressivement, cette formulation était devenue une explication globale... mais aussi une justification implicite à l'inaction. Elle ajoutait régulièrement : « De toute façon, quoi que je fasse, cela ne changera rien... c'est trop compliqué ».

Associé à ces pensées, ce mot orientait systématiquement son raisonnement vers l'échec.

Il limitait sa capacité à envisager des alternatives et freinait toute mise en mouvement.

Percevez-vous le poids que peut avoir un mot répété quotidiennement ?

C'est pourquoi je vous propose une approche simple et directe : supprimer le mot COMPLIQUÉ de votre vocabulaire et le remplacer par « pas facile ».

Cette nuance est essentielle.

Elle ne nie pas la difficulté, mais elle laisse ouverte la possibilité d'agir.

Faites l'expérience : vous constaterez rapidement que votre perception évolue.

Valérie a progressivement levé ce frein.

En modifiant ce point précis de langage, elle a rouvert un espace d'action.

Comme si elle s'autorisait à nouveau à avancer.

Très rapidement, cela s'est traduit concrètement : elle a pris deux décisions importantes.

La première : accepter un poste dans un autre service de son hôpital, afin de sortir d'un environnement devenu trop contraignant.

La seconde : reprendre une activité sportive qui lui tenait à cœur, la Zumba.

Ce changement n'est pas le fruit du hasard. Il illustre l'impact direct du langage sur la mise en mouvement.

Valérie a bénéficié d'un accompagnement pour enclencher ce processus.

Et ce sera peut-être votre cas. Mais ce qui est certain, c'est qu'en commençant dès maintenant à ajuster votre vocabulaire — en particulier en supprimant les formulations limitantes — vous réduisez considérablement les freins internes au changement. Et cela modifie profondément votre capacité à agir.

Vous retrouvez progressivement de la marge de manœuvre, de la clarté... et une dynamique plus positive, augmentant vos capacités à identifier des solutions aux problèmes.

C'est à vous

Quel mot ou expression devez vous absolument supprimer de votre vocabulaire ?

Quiz

Complicé

Difficile

C'est pas mal

J'ai peur de ...

Pas de problème

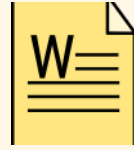
Pas de soucis

Toujours

Jamais

Et si nous allions un peu plus loin ? ...

1. En adoptant un vocabulaire plus positif, vous reprenez progressivement du pouvoir sur votre fonctionnement mental, et donc sur vous-même. Vous initiez ainsi une évolution globale de votre perception. Les circonstances extérieures restent identiques, mais votre manière de les analyser commence à se transformer. Votre regard s'affine, et vous constatez rapidement qu'une même situation peut être appréhendée sous différents angles. Un angle plus constructif.



2. En agissant sur vos pensées, vous influencez également votre posture physique. En effet, un état mental plus positif s'accompagne souvent d'un redressement spontané : le dos se redresse et la respiration se libère, sans effort conscient. Vous prenez ainsi plus de distance par rapport aux événements, tout en renforçant progressivement votre stabilité interne. Vous entrez alors dans une dynamique vertueuse, où pensées, posture et perception se renforcent mutuellement.



3. Dans le même temps, ces ajustements se traduisent par une modification de votre qualité de présence, autrement dit de votre énergie. Vos pensées et votre posture influencent vos signaux non verbaux comme le ton de votre voix et votre manière d'entrer en relation. Vous gagnez en cohérence et en lisibilité. Et vous vous sentez progressivement plus stable face au stress et aux contraintes de votre environnement professionnel.



Votre entourage personnel et professionnel bénéficiera rapidement de votre mieux-être et cette nouvelle posture pourra même avoir un impact direct sur la qualité de la relation de soin.

Dès lors, retenez ceci : vos trois dimensions — corporelle, cognitive et relationnelle — sont étroitement liées et interagissent en permanence.



N°4 : “LA LUMINEUSE”

Penser positif



PUBLISHED BY KARE'IN



La lumineuse N°4

Continuons l'exploration du fonctionnement de notre cerveau avec cet éclairage apporté par les neurosciences. Il est établi aujourd'hui que :

Le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire.

Dès lors, vous rendez-vous compte de la chance incroyable que vous avez entre vos neurones ? Et du pouvoir incroyable que vous êtes en capacité de reprendre, à votre avantage, sur vous-même ?

Vous pouvez en effet « tromper positivement » votre cerveau en lui faisant croire que TOUTE situation que vous vivez est positive, ou du moins qu'elle peut avoir un côté positif.

Mesurez-vous bien la portée de cette notion???

C'est en m'inspirant de ces éléments que nous allons poursuivre votre entraînement avec la :

Clef N°4 : PENSER POSITIF EN TOUTE CIRCONSTANCE



Prenons un exemple concret pour illustrer comment vous pouvez utiliser cette information dans votre quotidien.

Imaginez que votre journée de demain soit surchargée de patients, que cette journée soit programmée depuis plusieurs semaines et que vous n'ayez aucun moyen de l'éviter ...

En vous levant le matin, vous irez peut-être au travail à reculons, avec la boule au ventre ou la gorge serrée... Cela vous mettra peut-être d'emblée d'humeur maussade...

Il est indéniable que cette surcharge de travail, probablement répétitive, est pour le moins désagréable, stressante, voire frustrante et décevante pour vous. C'est un fait.



Pour autant, si vous ne pouvez pas agir sur cette réalité, il vous est tout à fait possible de modifier l'état d'esprit dans lequel vous allez aller travailler.

À cet effet, il vous est tout à fait possible, par exemple, de convaincre votre cerveau de penser que c'est formidable de pouvoir soigner autant de personnes dans une journée et de contribuer aussi généreusement à la meilleure santé de la population.

Ainsi, votre journée qui débutait plutôt mal, aura retrouvé du sens.

Je vous présente Agathe

Agathe est gynécologue. Parmi les soins prévus dans son planning durant la semaine suivant sa séance du moment, était programmé un geste technique dont elle n'avait pas l'habitude : cela la mettait en grand stress par avance. Elle sentait qu'elle n'était pas tout à fait à l'aise avec cette technique et elle commençait à douter sérieusement d'elle-même et de ses capacités à la réaliser correctement ...

Lorsque le stress et le doute s'installaient, cela se traduisait concrètement par des gestes moins assurés, des hésitations et des vérifications répétées.



Alors je lui ai proposé d'opérer un ajustement simple: considérer cette intervention non plus comme une épreuve, mais comme une opportunité de réactualiser et de consolider une compétence technique, temporairement moins mobilisée faute de pratique.

Agathe a ainsi modifié son état d'esprit en amont de l'intervention. Elle a également pris le temps de réviser rigoureusement la technique concernée, tout en actualisant ses connaissances.

Le jour de l'intervention, elle s'est présentée avec plus de sérénité, centrée sur son geste et avec l'intention de mobiliser pleinement ses compétences. Et l'intervention s'est déroulée dans de bonnes conditions, avec un résultat satisfaisant pour elle comme pour sa patiente.



Que diriez-vous d'adopter, face à chaque situation perçue comme délicate, une lecture différente : celle d'une opportunité de maintenir et d'améliorer votre maîtrise technique ?

Autrement dit, en ajustant votre état d'esprit face à ces situations perçues comme stressantes, vous reprenez progressivement la maîtrise de votre fonctionnement. Vous ne subissez plus de la même manière. Vous redevenez acteur de vos réponses, et cela a un impact direct sur votre niveau de confiance.

Retenez qu'il est, dans la majorité des cas, possible d'identifier un angle de vue plus positif et constructif des situations que vous rencontrez.

Et cette manière de penser s'entraîne . Elle relève d'une forme de discipline cognitive, qui permet de développer progressivement cet état d'esprit positif qu'est le Positive Mindset.

C'est à vous :

Réfléchissez quelques instants ...

Quelle situation à venir, actuellement source de tension, pourriez-vous décider d'aborder différemment ?



Et si nous allions un peu plus loin ? ...

Acquérir ce mental positif passe par un entraînement de votre cerveau. C'est certain. Mais savez-vous qu'il existe d'autres manières, toutes aussi efficaces, d'améliorer votre mental, et que vous auriez tout intérêt à les utiliser en parallèle afin de potentialiser les effets de chacune ?

Avez-vous conscience que vous pouvez tout à fait passer par votre corps pour améliorer vos pensées ?

En effet, nos trois dimensions : corps-mental-énergie sont étroitement liées, et les portes d'entrée pour agir sur chacune de ces dimensions sont multiples. Il suffit en réalité d'entrer dans le cercle vertueux : vous pouvez en effet agir sur votre corps par la pensée, agir sur votre énergie par la pensée, agir sur votre énergie par votre corps, agir sur votre corps par votre énergie et sur vos pensées en travaillant votre énergie ou votre corps.



Comme pour tout changement durable, un ajustement progressif, à l'image d'un petit pas dans la bonne direction, sera toujours plus efficace qu'une décision radicale, difficile à maintenir dans le temps.



Je vous propose à présent d'entrer dans ce cercle vertueux en agissant sur votre mental par une attention toute particulière à cet élément bien trop souvent négligé : votre corps. Ce corps qui constitue pourtant votre principal support de fonctionnement, pour toute la durée de votre vie.

Et le fait d'être médecin ne garantit pas, en pratique, une meilleure prise en charge de votre propre santé... Il est donc nécessaire d'y porter une attention volontaire et consciente.

Réinvestir votre corps est essentiel et extrêmement efficace: cela soutient directement un mental positif et une vie heureuse et lumineuse.

C'est pourquoi je vous propose deux pistes simples, facilement intégrables dans votre quotidien.

1 La première consiste à porter une attention plus régulière à votre corps, à travers de micro-pratiques de quelques minutes.

Vous pouvez, par exemple, choisir une crème dont la texture ou l'odeur vous est agréable et consacrer chaque jour quelques instants à masser vos mains ou vos pieds. Pendant ce temps, orientez volontairement votre attention sur les sensations perçues, en restant pleinement présent(e) à ce que vous faites.



De cette manière, vous réactivez progressivement le lien avec votre corps, souvent mis à distance dans le quotidien professionnel.

Les effets sont généralement rapides : amélioration du ressenti corporel, apaisement, et renforcement progressif du bien-être, ce qui facilite la mise en place de cette habitude dans la durée.

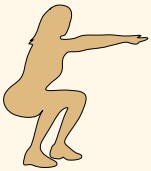
Si ces attentions quotidiennes deviennent une habitude et que vous en percevez les effets, vous pouvez progressivement les enrichir. Ajoutez, selon vos préférences, d'autres formes de soins corporels : massages, soins du visage ou toute pratique qui vous apporte du confort.

Plus vous développerez cette qualité d'attention envers vous-même — en respectant vos besoins physiologiques et vos limites — plus votre état mental évoluera.

Votre niveau de satisfaction interne augmentera et votre estime de vous se renforcera progressivement.

2

La seconde piste consiste à réintroduire une activité physique régulière. Cette recommandation est bien connue... mais l'appliquez-vous réellement ?



En pratique, si vous n'êtes pas particulièrement attiré(e) par le sport, une marche de quelques minutes en extérieur constitue un point de départ simple et efficace.

Marcher en portant votre attention sur votre respiration et sur vos sensations corporelles permet une reconnexion rapide à vous-même, tout en apportant un bénéfice physiologique direct.

Si, en parallèle, vous avez commencé à mettre en œuvre la clé n°1 : l'indulgente, alors vous avez probablement déjà initié un changement significatif dans votre rapport à votre corps.

L'accepter tel qu'il est, sans jugement, constitue une étape essentielle.

Dans ce cas, vous êtes déjà engagé(e) dans une dynamique vertueuse : votre corps retrouve une forme d'équilibre et votre fonctionnement mental devient progressivement plus stable.

Vous pouvez être fier(e) de vous. Bravo !



N°5: “L’ÉVIDENTE”

Ne plus créer le négatif



PUBLISHED BY KARE'IN



POURSUIVONS VOTRE ENTRAÎNEMENT AVEC :

L'évidente N°5 :

De manière générale, vous avez très certainement l'habitude d'imaginer et d'anticiper ce qui va vous arriver dans un futur proche et il est vrai que cela semble plus confortable et moins stressant d'arriver préparé(e) à une situation donnée.

Là où le bât blesse, c'est que, dans la plupart des cas, au moment de visualiser ce futur hypothétique et comme la majorité d'entre nous, vous créez uniquement la version négative de ce qu'il pourrait être, sans même laisser de place, mentalement, à une potentielle version positive...

Ne trouvez-vous pas cela dommage ?



Car ce fonctionnement crée du stress, ce qui veut dire qu'en agissant ainsi : vous êtes à l'origine de votre propre stress.

Et cela nous amène à la :

Clef N°5 :
NE PLUS CRÉER LE NÉGATIF QUI N'EXISTE PAS.

Mais ...que peut donc bien signifier cette phrase ?

Je vous présente Hugo

Hugo devait échanger avec sa cheffe de service au sujet de son organisation au sein du service de chirurgie dans lequel il exerce.

Concrètement, il constatait un déséquilibre: il avait moins de temps au bloc que ses collègues, malgré un nombre important de patients à opérer, et une moindre flexibilité lorsqu'il avait des contraintes personnelles.

Il en éprouvait un sentiment d'injustice, d'autant plus qu'il percevait sa cheffe comme particulièrement exigeante à son égard. Leurs échanges étaient devenus progressivement tendus au cours des derniers mois, lorsqu'il est venu me consulter, proche de l'épuisement et se décrivant lui-même comme « perdu ».

Il faut préciser que sa chef était une ancienne collègue devenue amie, qui était montée en grade environ deux ans auparavant. Leur amitié était ancienne et plutôt solide car Hugo l'avait soutenue pendant une période de vie difficile. Pour autant, ils s'étaient progressivement éloignés au moment du divorce de sa chef, pour des différences de points de vue.



En réalité, Hugo redoutait cet échange. Il avait déjà anticipé que cet échange allait, quoi qu'il en soit, mal se passer, qu'ils allaient dévier sur des sujets personnels et qu'il n'arriverait pas à faire changer quoi que ce soit de sa situation professionnelle, car les griefs personnels n'étaient pas résolus.



→
Pensez-vous qu'en allant voir sa chef dans cet état d'esprit, Hugo disposait des conditions nécessaires pour exprimer ses besoins avec clarté et être entendu ?

Avec cette représentation en tête, il s'apprêtait plutôt à alimenter les conditions d'un échange conflictuel, n'est-ce pas ?

Personnellement j'aime dire que la vie se charge souvent de vous proposer la version que vous lui demandez, consciemment ou non.

Ce point mérite d'être retenu .

Autrement dit, en construisant de manière répétée des scénarios négatifs, vous augmentez la probabilité qu'ils se concrétisent, au moins en partie, dans vos interactions.

Et ce n'est pas ce que vous souhaitez, rassurez-moi ...

Avec Hugo, nous avons donc construit une anticipation structurée et plus constructive de cet échange, en prenant en compte de manière réaliste les enjeux de la discussion ainsi que les différentes options possibles.

=> Le résultat ne s'est pas fait attendre, car Hugo a pu aller discuter sereinement avec sa chef. Il a pu poser clairement ses demandes ET accepter les réponses en retour. Toutes n'ont pas été favorables, mais la discussion est restée cordiale et tranquille.



Hugo s'est surpris lui-même d'avoir été capable de mener l'échange de façon à la fois déterminée et posée, alors que cela faisait des mois qu'ils n'arrivaient plus à se parler normalement...



En interrompant ce réflexe d'anticipation négative, il a observé plusieurs évolutions rapides :

1. Une diminution sensible de son niveau de stress
2. Une amélioration progressive de sa confiance
3. Et, avec un peu de recul, une augmentation du nombre de situations perçues comme plus favorables

Globalement sa vie était devenue plus positive et agréable !

Par conséquent, concrètement pour arriver à ces résultats, je vous invite à :

visualiser à l'avance la version positive des évènements à venir, c'est-à-dire en faisant confiance à votre interlocuteur et/ou à la situation qui va se présenter à vous, et ce même si vous n'y croyez pas. Vous pouvez vous autoriser à penser que pour une fois, votre interlocuteur sera d'excellente humeur et dans les conditions optimales pour discuter avec vous, ou que l'évènement à venir va être vraiment intéressant à vivre, voire incroyablement génial...

Et si cela vous semble impossible, tout au moins laissez la place à ce qui sera possible, sans à priori négatif, sans anticipation aucune, tout en l'abordant vous-même dans une attitude positive.

Votre changement de posture pourra suffire à créer les conditions favorables d'un échange constructif ou d'une belle surprise.

Tout au moins: autorisez-vous cette possibilité car c'est aussi cela changer de Mindset !

Et si vous souhaitez modifier plus rapidement ce fonctionnement habituel qui consiste à créer soi-même le négatif, voici 2 conseils supplémentaires.

Le premier consiste à :

- 1 supprimer les deuxièmes parties de phrases qui commencent habituellement par : « Oui, mais ... » , « Et si ... ? »

Observez-vous bien : avez-vous pour habitude de répondre :

- « oui, mais ... ça ne marchera jamais »,
- « oui mais ... j'ai déjà essayé et ça n'a pas fonctionné » ,
- « Et si ... ça se passait quand même mal ?" ,
- « Et si ... je n'y arrivais pas ? » ,
- "Et si ... je n'étais pas assez ... » , etc. ?

=> Eviter ces deuxièmes parties de phrase vous aidera grandement à ne plus vous projeter en permanence dans un futur créé de toutes pièces par votre cerveau.

- 2 Le deuxième conseil consiste à prendre l'habitude de :
rester dans l'instant présent.

En effet, en ramenant votre attention sur vous-même dans cet instant et en observant votre environnement direct, vous allez rapidement constater que la situation est plutôt calme et tranquille, et qu'en restant à l'écoute de ce qui est présent, votre niveau de stress va cesser de monter en flèche.

Vous pourrez ainsi constater que la situation future, en version négative, n'existe que dans votre tête. Par conséquent, il ne s'agit que d'une question de mental, n'est-ce pas ?

C'est pourquoi je vous incite à reprendre le pouvoir sur ce mental insolent !

Reprenez ce pouvoir sur vous et développez-le chaque jour, car votre bonheur en dépend !

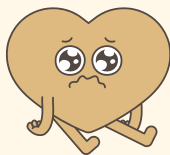
Et si nous allions un peu plus loin ?

Être pleinement présent à soi n'est pas chose facile pour nous, occidentaux, nés dans la culture du « faire » ou « avoir », plutôt que du « être ». Nous devons “faire” des activités, “avoir” des compétences en lieu et place d'être conscients, compétents, heureux.

Nous sommes d'ailleurs en permanence sollicités dans cet objectif « d'avoir » des relations, des savoirs, des objets, etc. Tout nous rappelle que nous devons avoir et faire à tout instant : notre téléphone est en permanence connecté afin de pouvoir répondre immédiatement aux appels, il nous faut répondre aux messages reçus « par retour » , il nous faut consulter nos réseaux sociaux, écouter les informations en continu pour être au courant de ce qui se passe dans le monde ...

Notre entourage attend que nous “fassions” quelque chose , en permanence. À cet effet, nous avons développé l'habitude de réaliser plusieurs choses en même temps, à longueur de journées et parfois même de nuits car la performance est attendue, constamment.

Le résultat est que notre esprit est dispersé et notre capacité de concentration diminue au fil du temps car notre cerveau sature à force d'être sollicité sans temps de repos. C'est alors la charge mentale qui s'amplifie à mesure que nous honorons scrupuleusement ce qui est attendu de nous de toutes parts : dans notre métier, dans notre couple, dans notre rôle de parent, d'enfant, d'amis, ainsi que dans nos activités sportives, ou artistiques. La charge est gigantesque et difficilement tenable dans de bonnes conditions sur le temps d'une vie entière.



Le plus ennuyeux dans ce mode de vie est la perte de sens, générale, qui en résulte. Car une vie qui n'a plus de sens nous fait perdre confiance et motivation. Cela nous amène dans un deuxième temps à l'auto-dévalorisation, qui amène elle-même : déceptions, frustrations, tristesses. Et ce mode de vie nous conduit tout droit vers le burn out, l'épuisement ou la dépression.

La réponse la plus efficace pour sortir de cet engrenage malheureux n'est pas toujours celle à laquelle nous aurons le réflexe de penser .

En effet, notre culture et ce mode de vie me font parfois penser que nous oublions que nous avons un corps. Nous sommes devenus des « cerveaux sur pattes ». Nous omettons de prendre soin de notre corps, de l'habiter, de le considérer. Nous vivons sans penser à cette part de nous, dans l'idée que le corps est secondaire, qu'il doit faire son travail en toute autonomie...



Or votre corps peut devenir votre salut et vous aider à sortir de ce cercle vicieux.

Si et seulement si vous en prenez conscience avant qu'il ne soit trop tard. Or malheureusement, l'être humain est ainsi fait que ce n'est qu'à l'occasion d'une maladie ou d'une situation de vie extrême que nous nous en préoccupons.

En tant que médecin, vous êtes bien placé pour le savoir, car la maladie est l'un des moyens qu'a trouvé notre corps pour exprimer le manque d'attention que vous pouvez avoir envers vous-même.

La maladie n'est autre qu'une expression de ce manque de soins personnels et quand le « mal-a-dit » il est souvent grand temps de se préoccuper de cette dimension de notre être ...

Savez-vous que votre corps vous parle à sa manière ?
Pour le comprendre il suffit de savoir décoder ses messages.

Dans un premier temps, je vous invite à prendre conscience de l'importance pour vous de ralentir cette course permanente et parfois insensée après ... mais après quoi exactement...

Vous êtes-vous déjà posé cette question de savoir quel sens véritable a cette course pour vous ? Est-ce que cette course vous respecte en tant qu'être humain qui a des besoins physiologiques et des limites ? Et ... cette course vous rend-elle heureux(se) ?

Revenir à l'instant présent en passant par votre corps vous offre la possibilité de vous reconnecter à vous-même, à votre personnalité profonde, à vos sensations, à la personne que vous êtes, réellement.



Il est d'ailleurs fort probable que cette reconnexion à votre corps vous apporte de belles prises de conscience et vous aide à prendre quelques décisions bénéfiques. D'autant qu'il est très facile de parvenir à ce résultat : vous n'avez besoin pour cela d'aucun matériel ni aménagement particulier. Vous aurez simplement besoin d'un peu d'entraînement ; pour le reste, vous avez tout ce qu'il faut en vous .

Et l'engouement et la place donnée de nos jours au yoga, à la méditation, aux techniques de gestion du stress et autres Tai Chi, Qi Qong, etc. confirment ce besoin vital de modifier nos habitudes. Car ces techniques corporelles venues et/ou inspirées des cultures orientales se révèlent extrêmement efficaces pour abaisser la pression liée à notre mode de vie. Les inscrire dans une routine quotidienne d'auto-soin vous amènera doucement mais sûrement vers une meilleure qualité de vie.



Exemple: la méditation de Pleine Conscience:

Quand vous réussissez à rester pleinement concentré(e) sur ce que vous êtes en train de faire, que vous focalisez votre attention sur vos ressentis dans cette action, que ce soit sur les sensations provoquées par le fait de toucher un objet, sur les sons qui vous entourent, sur les détails que vous pouvez observer, sur les odeurs dégagées par un lieu, un objet, une personne, le goût d'un aliment en bouche, ... , vous êtes déjà dans cette méditation de pleine conscience.

La pleine conscience est une attention 100% orientée sur votre expérience en cours.

La méditation de pleine conscience, n'est autre que cela : être conscient(e) à 100 % de ce que vous faites , autrement dit être connecté(e) à ce que vous faites, pleinement concentré(e) et attentif(-ve) à chaque geste ou pensée de l'instant présent.

Un mental 100% présent modifie en profondeur votre qualité de vie et votre conscience. Cela vous permet ensuite de reprendre plus de contrôle sur votre vie. À vrai dire cela devrait être votre manière de vivre, naturelle. Malheureusement dans nos sociétés occidentales, ce n'est plus le cas. C'est la raison pour laquelle il est essentiel aujourd'hui de réapprendre cette attention à vous-même.



L'un des premiers exercices que je propose en séance, dans l'objectif de favoriser une reconnexion à soi, consiste simplement à orienter volontairement votre attention vers votre corps et plus spécifiquement vers vos pieds.

Je reconnais que cela peut prêter à sourire au premier abord... Et j'entends souvent : « Mes pieds... en quoi est-ce utile ? ».

Tout d'abord, ils sont éloignés de la sphère cognitive et de l'activité mentale dominante.

Ensuite, ils constituent un point d'ancrage concret avec votre environnement physique, facilitant le recentrage attentionnel.

En dirigeant votre attention vers vos pieds, vous induisez rapidement une diminution de la tension interne.

Avec la répétition, cet exercice favorise une meilleure capacité à rester dans l'instant présent, sans anticipation excessive.

Revenir à l'instant présent en 2 minutes

Exercice Facile

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds bien plats sur le sol.

Fermez les yeux quelques instants tout en faisant 3 grandes respirations amples et profondes.

Puis amenez votre attention dans vos pieds :

- sont-ils chauds ou froids ?
- sont-ils confortables, ou pas ?
- Appuyez le pied droit sur le sol, sentez le sol solide sous ce pied, puis passez au pied gauche.

Respirez bien ... et souriez ...

Comment vous sentez-vous maintenant ?





N°6 : “L’ÉTONNANTE”

Les initiations



PUBLISHED BY KARE'IN



À PRÉSENT, MODIFIONS VOTRE VISION DES CHOSES AVEC :

L'étonnante N°6

L'étonnante ...

En effet cette clef risque de vous surprendre. Personnellement je l'adore car elle est extrêmement puissante pour faire monter d'un cran votre Positive Mindset.

Autant vous prévenir dès à présent que cette sixième clef va vous demander d'adopter une Vision de la vie peu habituelle dans notre société. C'est ce que j'appelle : LES INITIATIONS

Par ce mot « initiation », j'entends chaque difficulté et obstacle que vous rencontrez au cours de votre vie et qui vous met en difficulté, qui vous oblige à réagir, à vous adapter, en d'autres termes : à évoluer.

Que diriez-vous donc si je vous proposais de considérer, dès cet instant, chaque difficulté de votre vie comme une merveilleuse opportunité de grandir, d'apprendre et d'évoluer, en lieu et place de malchance, complexité ou autre ?



Au premier abord, je conviens que cette approche puisse vous sembler peu attractive, voire contre-productive... Peut-être pourriez-vous même penser que cela ne sera pas possible pour vous, que cela n'a aucun sens tellement cela paraît contre-intuitif.



Je me permettrais néanmoins d'insister car en effet chacun d'entre vous peut adopter cette vision de la vie, quelles que soient les difficultés majeures déjà traversées. Et si cela vous paraît beaucoup trop radical à ce jour, trop violent au regard de votre vie, je vous invite tout au moins à en faire l'expérience avant de décider de l'adopter, ou pas.

Afin d'illustrer cette vision particulière de la vie, je vous propose d'imaginer que vous travaillez depuis des années avec un chef qui ne vous respecte pas , qui vous parle mal et/ou qui vous maltraite psychologiquement. Et cela vous met régulièrement en état de tension intérieure, de tristesse et de stress qui aboutit à une dévalorisation personnelle grandissante.



- Si je vous disais que vous avez le choix de considérer cette situation comme :

1. De la malchance !

Dans ce cas, vous aurez tendance à rester la victime de ce chef malveillant. En conséquence, vous prendrez également le risque, inconscient bien sûr, d'aller de plus en plus mal, et de lui permettre de diminuer encore plus chaque jour votre estime de vous et votre confiance en vous.

ou

2. Une initiation

Dans ce cas, vous pourriez utiliser cet état de fait comme une opportunité de grandir en apprenant par exemple à vous affirmer et à vous faire respecter, qu'elle qu'en soit la manière, c'est-à-dire que ce soit en améliorant vos relations avec ce chef, ou en quittant cet emploi.

Je vous présente Marine



Marine est chirurgienne orthopédique. Elle évolue dans un service hospitalier où elle est la seule femme, entourée de confrères tous plus âgés qu'elle d'au moins dix ans. Elle y a d'ailleurs débuté en tant qu'interne.

Lorsque Marine est venue me consulter, son état psychologique était proche de l'épuisement professionnel : perte d'envie, diminution marquée de la motivation à opérer.

Le climat au sein du service était devenu particulièrement tendu, et les dysfonctionnements organisationnels de l'hôpital aggravaient la situation.

Il lui arrivait, par exemple, de ne pas avoir accès à un bloc opératoire avant 20h, voire 22h.

À cela s'ajoutait la difficulté de trouver sa place en tant que femme dans un environnement majoritairement masculin, aux rapports parfois marqués par des enjeux d'ego.

Marine ne se reconnaissait plus dans son exercice. La charge devenait trop importante, tant sur le plan émotionnel que professionnel.

Chaque journée débutait avec une appréhension marquée, parfois jusqu'aux larmes. Elle ne percevait plus de sens à poursuivre dans ces conditions et envisageait de quitter son métier.



Je reconnais qu'au premier abord une telle situation peut sembler difficile à considérer comme une opportunité d'évolution, n'est-ce pas ?

Pourtant, Marine a progressivement engagé un travail courageux. À son rythme, elle a pu transformer cette période en un espace de progression, en travaillant sur ses zones de fragilité.

Dans un premier temps, nous avons pris en charge l'urgence émotionnelle, en mobilisant différentes techniques de régulation du stress afin de stabiliser son état.

Puis, au fil des séances, nous avons exploré de manière structurée chacun des points nécessitant un ajustement.

Marine a également évoqué qu'au début de sa carrière, elle éprouvait un réel plaisir à opérer. Elle décrivait le bloc comme un espace dynamique, où elle travaillait avec joie, parfois même en musique, dans une ambiance détendue et empreinte d'humour.

C'est ainsi que Marine a pu décider un jour de considérer que :

évoluer dans un monde d'hommes allait lui permettre d'exprimer sa singularité et d'en faire sa force pour apporter à ses patients plus d'empathie et de douceur que ses confrères masculins.

=> Elle allait transformer en force le fait d'être une femme dans un monde d'hommes.

la mauvaise ambiance dans son service était inadmissible et qu'elle allait prendre les choses en main. Elle a pris la mesure de l'opportunité qui s'offrait à elle d'apprendre à améliorer les relations humaines afin de les faire évoluer au sein de son service.

Ainsi, jour après jour, Marine a changé de posture, elle a pleinement pris sa place et a utilisé des techniques de communication « gagnant-gagnant » qui ont changé les relations de travail et ont permis à chaque professionnel de prendre sa juste place et d'être reconnu à sa juste valeur pour ses qualités propres.



=> Elle a, à sa grande surprise et assez naturellement, renoué le contact avec l'un des médecins qui s'était plus ou moins mis à l'écart de l'équipe depuis plus d'un an. Elle lui a permis de retrouver sa place dans le service ... et son sourire par la même occasion. À ce jour elle n'en revient toujours pas d'avoir débloqué cette situation considérée depuis longtemps comme immuable !

=> aujourd'hui Marine a repris la main sur ses consultations : elle ne subit plus le rythme infernal sans rien dire .

Marine a remonté la pente en quelques mois ; elle a retrouvé le goût de son métier et une grande partie de son humour légendaire. Aujourd'hui, elle travaille à nouveau au bloc en musique, dans une ambiance à la fois concentrée, professionnelle et joyeuse. Elle constate que toute son équipe a évolué pendant cette période où elle a développé son positive mindset.

Cela ne signifie pas que tout est parfait, mais elle a su transformer cette situation délétère en une magnifique évolution personnelle.



De “victime” de sa vie à “actrice principale”.

Elle considère désormais que les situations qu'elle traverse constituent autant d'occasions d'évolution. Et depuis quelques temps, elle me partage régulièrement les effets concrets de ce changement, à savoir un état d'esprit plus joyeux et plus optimiste qui influence sa pratique professionnelle, mais aussi sa vie personnelle.

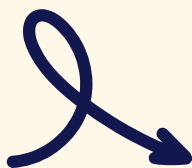
Elle évoque notamment ce qu'elle appelle les « bénéfiques secondaires » de son accompagnement : initialement centré sur sa sphère professionnelle, ce travail a progressivement eu des répercussions sur l'ensemble des sphères de sa vie.

C'est à vous :

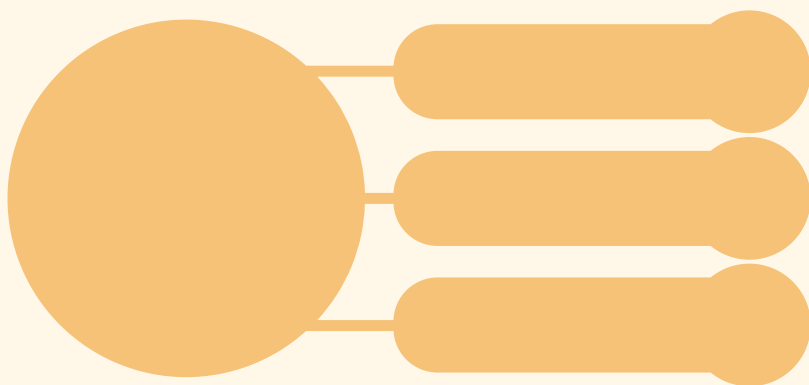
Je vous propose d'ajuster dès maintenant votre point de vue sur une situation actuelle de votre vie.

1. Dans un premier temps, identifiez le domaine dans lequel vous rencontrez actuellement une difficulté.
2. Notez ensuite, dans la partie gauche du tableau ci-dessous, la situation précise qui vous pose problème.
3. Puis interrogez-vous : « Que révèle cette situation de mon fonctionnement actuel ? »
4. Enfin, indiquez dans la partie droite du tableau les axes d'apprentissage et d'ajustement que cette situation met en évidence, afin de progresser et de prévenir sa réapparition.

Ma principale difficulté
actuelle ...



...devient une initiation



Et si nous allions un peu plus loin ?

Voici quelques exemples destinés à vous guider dans la mise en application de cette clé dans votre quotidien:

Je suis épuisé(e), stressé(e) en permanence: je n'arrive même plus à me rendre disponible pour ma famille le week-end ou en vacances...

Je vais porter mon attention sur le respect de mes besoins personnels afin de ne plus me retrouver en difficulté et pouvoir profiter des bons moments en famille.



Suite à une erreur de jugement, j'ai perdu confiance en mes compétences professionnelles.



Je vais prendre le temps nécessaire pour renforcer mes connaissances sur ce thème qui a toujours été mon point faible et je vais en faire un vrai domaine de compétences.

Je vais reprendre le dessus et améliorer ma confiance en moi à cette occasion.

Avec mon équipe, nous sommes entrés dans une spirale négative de tensions et de critiques : l'ambiance dans mon service n'est pas bonne.

Je vais adopter un nouveau point de vue et considérer cette situation comme une opportunité d'apporter un vrai changement dans mon management en commençant par faire appel à un bon coach pour nous accompagner dans cette étape.



Je me sens mal quand je travaille dans cette structure de soins ...

Je vais réfléchir sérieusement à la pertinence de poursuivre à cet endroit, pour être en capacité de décider, le cas échéant, d'arrêter ce contrat et de proposer mes services dans un cadre qui me correspondra mieux. Je vais prendre la responsabilité de mes choix et de mon bien-être.



N°7 :“LA MAGNIFIQUE”

Cultiver la gratitude



PUBLISHED BY KARE'IN



la N°7 : « La magnifique »

La Clef N°7 consiste à :

CULTIVER LA GRATITUDE

Je vous invite avec cette clef à adopter un nouvel art de vivre autour du mot « merci ».

Que diriez-vous de tester immédiatement cette nouvelle façon de vivre et de penser ?

Imaginez que dès cet instant, vous remerciez chaque personne avec laquelle vous avez eu une interaction positive aujourd'hui :

Vous remerciez votre conjoint d'avoir été présent ce matin.

Vous remerciez un à un chacun de vos patients :

- l'un pour son sourire,
- l'autre pour le soin que vous avez dû lui faire, qui vous semblait difficile, mais que vous avez parfaitement réalisé,
- Le suivant pour l'échange intéressant que vous avez eu ensemble.

Vous remerciez la vie pour chaque moment positif de votre journée,

Vous remerciez les événements de votre vie pour ce qu'ils vous apprennent de vous.

Tentez l'expérience. Prenez l'habitude de remercier. Et observez.

Prenez conscience de ce que cela change en vous et autour de vous, dans vos relations, dans votre comportement, dans vos pensées.

Dites-vous bien que chacun de vos « merci » sera comme une graine du "potager du bonheur ».



Je vous présente Virginie

Cela fait 3 mois que Virginie a commencé à cultiver la gratitude dans sa vie. Virginie est joueuse et il faut bien reconnaître qu'au début, elle remerciait uniquement pour s'amuser, car cette gratitude ressemblait plutôt pour elle à une idée loufoque qu'à un conseil à prendre au sérieux.

Elle s'est d'abord moquée d'elle-même; elle a pu se sentir gênée de devoir dire ces « merci » au début, mais elle s'est efforcée de suivre mon conseil et de remercier au moins 3 éléments de chacune de ses journées.

Savez-vous quelle est la première personne que Virginie a choisi d'aller remercier, en face à face ?...

... son supérieur hiérarchique !

Elle est allée, de manière volontaire, le remercier pour... son niveau d'exigence à son égard.

Car Virginie reconnaît elle-même manquer parfois de rigueur dans sa pratique. Et au cours des deux premières années dans son service hospitalier, elle a été régulièrement confrontée à ce supérieur, dont les consignes étaient formulées de manière directe et peu nuancée.

Leurs échanges étaient souvent tendus, et Virginie en ressortait déstabilisée, avec une confiance progressivement fragilisée, malgré des compétences réelles.

Mais ce jour-là, par sa démarche de gratitude si peu conforme à leurs habitudes de fonctionnement, Virginie a surpris son chef de manière certaine ! Elle s'est à son tour surprise du résultat.

En effet :



Depuis ce jour, leurs relations se sont nettement améliorées, et aujourd'hui Virginie ne tarit plus d'éloges sincères sur ce chef qui lui a d'un côté permis de progresser professionnellement et de l'autre l'a faite grandir humainement.

Le premier élément que Virginie m'avait rapporté et qui la surprenait avec la gratitude, était le sourire : elle avait retrouvé le sourire ! Quelque chose en elle avait cessé de lutter. Elle avait retrouvé de la sérénité intérieure, comme un sentiment de paix intérieure. Son sourire n'avait plus rien à voir avec un sourire de façade. Virginie avait retrouvé le véritable sourire intérieur.

Cultiver la gratitude dans son quotidien lui avait redonné de la confiance et de la joie de vivre.

Et si nous allions plus loin ... ?

Dire « merci »... peut sembler simple. Mais qu'en est-il lorsque vous n'en ressentez pas l'élan, ou que votre état interne ne s'y prête pas ?

En pratique, la gratitude ne se limite pas à une formule rapide ou automatique. Elle implique un positionnement différent : reconnaître, de manière consciente, ce qu'une situation — favorable ou non — produit comme effet ou comme apprentissage.

Adoptée dans la durée, cette posture modifie progressivement votre lecture des événements. Elle permet de transformer certaines expériences en points d'appui plutôt qu'en sources de tension.

La gratitude s'apparente ainsi plutôt à un état d'esprit, à une discipline.

Mais en quoi ce mécanisme est-il si impactant ?

Lorsqu'elle est authentique, la gratitude mobilise des états internes spécifiques, associés à une diminution de la tension et à une meilleure régulation émotionnelle. Ses effets peuvent être significatifs... lorsqu'elle est réellement intégrée.

C'est à vous :

Développez dès à présent votre gratitude !

Je vous propose de commencer à remercier les 3 éléments essentiels de votre vie actuelle :

MERCI MA VIE POUR :

.....

.....

.....

Puis, quelle que soit votre famille et vos relations avec chacun de ses membres, je vous encourage à la remercier, ne serait-ce que pour vous avoir offert la Vie ...



MERCI MA FAMILLE POUR :

Et enfin je vous invite à remercier votre métier, ce métier que vous avez choisi et pour lequel vous donnez tant aujourd'hui. De la même manière, dans ce domaine, quelles que soient vos conditions de travail actuelles et l'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez, je suis certaine que vous pourrez remercier votre métier.

C'est à vous :



**MERCI MON MÉTIER
POUR :**



N°8 :“LA SURPRENANTE”

Le Pardon



PUBLISHED BY KARE'IN



Après avoir progressivement intégré une posture de gratitude, vous êtes en mesure d'aborder une étape plus profonde : celle du PARDON.

Le pardon constitue un levier majeur de régulation interne car il agit simultanément sur les plans cognitif, émotionnel et physiologique.

Les données actuelles montrent en effet qu'engager un processus de pardon permet de réduire la charge émotionnelle et d'initier un apaisement mesurable, y compris sur le plan corporel.

Il est essentiel de préciser ici que
pardoner ne signifie pas excuser !

En effet, il ne s'agit pas de nier un événement, ni d'en minimiser l'impact, mais de transformer la relation que vous entretenez avec celui-ci. Autrement dit, de vous libérer de la charge émotionnelle qui y reste attachée.



ET QUE DIT LA SCIENCE À CE SUJET ???

Les travaux en psychoneuroimmunologie montrent que les émotions prolongées, en particulier la colère, le ressentiment ou la ruminantion, activent durablement les systèmes de stress (axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien et système nerveux sympathique).

Cette activation est associée à :

- une augmentation du cortisol
- une élévation des marqueurs inflammatoires (CRP, cytokines)
- une altération de la variabilité de la fréquence cardiaque

À l'inverse, plusieurs études ont montré que les interventions centrées sur le pardon sont associées à :

- une diminution du stress perçu
- une baisse de la pression artérielle
- une amélioration de la régulation émotionnelle

Ces résultats suggèrent que la réduction des états émotionnels négatifs persistants constitue un levier direct d'amélioration du fonctionnement physiologique.



C'est à vous :

Je vous propose d'en faire l'expérience, simplement.

1. Formulez intérieurement ou à voix haute : « Je me pardonne pour... »
Laissez émerger spontanément une situation, sans chercher à la contrôler.
Répétez cette phrase plusieurs fois, en y associant une intention réelle.
Respirez lentement et profondément.
Soyez attentif(ve) à vos sensations corporelles : relâchement, respiration plus fluide, diminution de certaines tensions.
2. Si cela vous semble juste, prenez un instant pour reconnaître ce mouvement intérieur car vous venez probablement de réduire une forme de tension interne, parfois présente depuis longtemps.
3. Vous pouvez ensuite, si vous le souhaitez, envisager d'élargir ce processus à une autre personne ou à un événement. Mais cela n'a rien d'obligatoire.

D'autant plus que dans certaines situations, notamment en cas de vécu traumatique, le pardon ne peut pas être immédiat — et ce n'est pas un échec.
C'est une question de temporalité et de justesse.

Vous restez le seul juge de ce qui est approprié pour vous.

4. Enfin, si vous avez engagé un véritable processus de pardon vis-à-vis d'une personne, vous pouvez vous interroger sur l'opportunité de lui en faire part.
Ce n'est pas une nécessité, mais une possibilité. Car le pardon est moins un acte moral qu'un processus de régulation interne qui apporte un apaisement rapide.

Le pardon ne change pas les faits mais il modifie profondément la manière dont ceux-ci continuent — ou non — d'agir sur vous.



Que diriez-vous d'instaurer dans votre routine quotidienne:
« la minute pardon du jour » ?

Faites cela en toute conscience, dans le plus grand respect et en parfaite bienveillance envers vous-même.

Après chaque pardon que vous aurez formulé, prenez le temps de bien respirer et de le laisser prendre place en vous. Laissez-le se diffuser en vous.

Et observez.

Quand vous aurez fait le tour de vos culpabilités et de vos colères, que vous les aurez remplacées par du pardon, il y a de grandes chances pour que vous vous sentiez plus léger(e), plus libre, plus heureux(se).

C'est en expérimentant ce type de processus que les transformations durables deviennent possibles.



Je vous présente Sophie

Sophie avait du mal avec le pardon. Quand je lui ai formulé ce conseil, son réflexe naturel a été de dire : « Ah non ! Pas ça ! Tout, mais pas ça ! ». Sa réticence première était forte. Car le pardon ne faisait pas partie de ses options.

NON
C'EST
NON

À vrai dire, je n'ai même pas eu le temps de lui expliquer ce que j'entendais par : « commencer à amener du pardon » qu'elle est partie dans une tirade intarissable sur tout ce qu'elle ne pourrait jamais pardonner dans sa vie, car c'était bien trop difficile pour elle...

Quand j'ai enfin pu reprendre la parole afin de lui expliquer la démarche que je lui proposais, et qui commençait principalement par s'accorder à elle-même du pardon sur les sujets sur lesquels c'était possible à ce moment-là pour elle, elle s'est autorisée à se détendre et elle a pu envisager cette voie de façon plus sereine.

Pardoner ... Se pardonner ... c'était si loin de ses habitudes ... Personne ne lui avait jamais permis cela. C'était hors champ.

En réalité, après avoir analysé plusieurs événements douloureux de sa vie, nous avons pu identifier que Sophie vivait avec de la culpabilité depuis sa naissance.

Ce que son père lui reprochait ?
de ne pas être un garçon !

Ce père dur, très exigeant, qui voulait un garçon, lui a demandé, de façon plus ou moins directe et consciente, d'être forte, de ne jamais pleurer (un garçon ne pleure pas) de ne pas montrer ses émotions (voire de ne plus en avoir), de réussir et de porter l'héritage familial.

Sa mère était une femme soumise. Elle n'était pas en capacité de s'exprimer à ce sujet. Elle n'a pas eu de latitude pour prendre sa véritable place de mère pour sa fille.





Sophie a compris progressivement qu'une partie essentielle de son travail consistait à se pardonner à elle-même de ne pas avoir été ce garçon tant attendu.

Plus tard, elle a pu commencer à pardonner ce père qui n'avait pas su l'aimer telle qu'elle était : une fille. Elle a aussi compris qu'en réalité, son père avait peur. Peur pour elle. Peur de ce monde qui aurait pu maltraiter sa fille, et qu'il pensait la protéger en la rendant dure et forte.

Quelques temps plus tard, Sophie a pu également pardonner à sa mère de ne pas l'avoir protégée de ce père trop dur. Elle a compris que sa mère avait eu peur, elle aussi, car elle avait grandi dans une famille où les femmes n'avaient pas droit à la parole et qu'elle n'avait simplement pas su comment faire. Qu'elle ne savait pas non plus aimer. Et que sa mère était davantage dans le devoir que dans le « vivre ».

Suite à ces prises de consciences et ces pardons progressifs, Sophie a senti son mal de dos chronique s'estomper, elle a constaté qu'elle se tenait plus droite et qu'elle regardait davantage les gens dans les yeux. Elle se sentait enfin légitime !



Sa posture toute entière était en train de se modifier. La tension intérieure qui l'accompagnait fidèlement depuis toujours, elle aussi, s'allégeait progressivement ...

Pour Sophie, ce « simple conseil », cette action de « Pardon » a eu au départ l'effet d'une bombe ... et à l'arrivée, d'une profonde paix intérieure jamais connue auparavant...



C'est la raison pour laquelle je vous ai proposé cette clé : OSEZ ce pardon qui guérit les blessures émotionnelles les plus profondes.

Car il est toujours possible d'amener du pardon sur certains éléments de votre vie, et ce, dès aujourd'hui.



N°9 : “LA PUISSANTE”

Est-ce que c’est juste pour moi ?



PUBLISHED BY KARE'IN



La N°9 est puissante

Prochaine étape de ce programme, et non des moindres... cette 9ème clef est l'une des plus puissantes de ce manuel.

La clef N°9 est ce que j'appelle une PHRASE-GUIDE, c'est-à-dire une phrase puissante qui a le pouvoir de modifier de manière significative ... votre vie !

Cette phrase est:
« EST-CE QUE C'EST JUSTE POUR MOI ? »

Je vous encourage à la mettre en filtre permanent devant chacune de vos décisions, actions et même ... pensées.

Mais avant cela, précisons ce qu'elle signifie vraiment. Cette phrase contient:

« Est-ce que c'est juste pour moi ... de vivre cette situation de cette manière, dans ce moment de ma vie et en étant qui je suis aujourd'hui ? »

Et je vous encourage vraiment à garder dès à présent cette phrase comme guide de vie, en vous interrogeant sur :

1. Vos conditions de travail.
 - Sont-elles « justes » pour vous ?
 - Vous respectent-elles ?
 - Vous permettent-elles de vous reposer suffisamment chaque jour ? Ou chaque semaine ?
 - Vous offrent-elles la possibilité de faire des formations qui vous plaisent ?
 - Vous autorisent-elles à faire des projets personnels ?

=> Si vos réponses sont à tendance négative, cette phrase vous guidera certainement vers quelques ajustements bénéfiques.



2. Votre ami(e) ou conjoint(e) est-il(elle) juste avec vous ?
 - Vous sentez-vous respecté(e) pour qui vous êtes vraiment ? Vous permet-il(elle) de vous sentir bien dans votre vie ?
 - Dans votre corps ?
 - Dans vos envies personnelles ?
 - De vous sentir aimé(e) ?

Votre couple (son organisation au quotidien) est-il juste avec vous, en général ?



3. Si vous avez des enfants : sont-ils justes avec vous ?

À ce sujet, il me semble important de préciser ce que j'entends par un enfant « juste » avec son parent : j'entends par là un enfant respectueux de vous, dans ses paroles et dans ses actes : rien à voir ici avec un enfant soit-disant parfait qui devrait aimer son parent ou accepter tous les choix personnels de ses parents...

Nuance qui a son importance...



4. À propos de vos amis : sont-ils justes avec vous ?

- Vos relations se font-elles dans le respect de chacun, avec bienveillance et amitié véritable ? Ou bien existe-t'il de la jalousie, de l'envie, des reproches formulés ou des sous-entendus ?
- Maintenez-vous le lien avec certains d'entre eux uniquement pour des bénéfices secondaires plutôt que dans un véritable lien d'amitié ?



5. Vos relations professionnelles sont-elles justes ?

Vos échanges professionnels sont-ils justes pour vous ?

Sont-ils respectueux de votre personne ?

Ou témoignent-ils d'un lien de dépendance affective ?



Je vous invite à présent à inverser la réflexion, à changer de point de vue en vous interrogeant ainsi :

- « Suis-je juste, moi aussi, envers les personnes que je côtoie ?
- Ai-je une attitude juste avec elles ? Des paroles justes ?
- Sommes-nous à notre juste place dans notre relation ?
- La répartition des tâches entre nous est-elle juste ?

Ce filtre du « juste » vous donnera maintes occasions de remettre les choses en place dans votre vie.

Tout comme dans un puzzle. J'aime beaucoup cette image du puzzle que je trouve très explicite ...

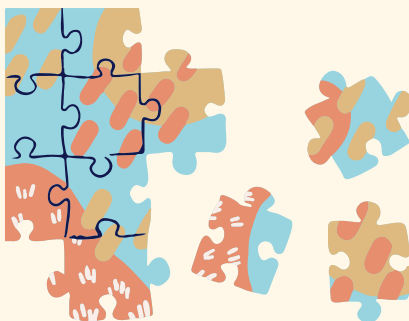
Vous avez sans doute déjà fait des puzzles. Il arrive parfois que l'on mette une pièce en forçant un peu; elle rentre, pas très facilement, mais elle rentre quand même à cette place. Vous la posez. Elle est à sa place.

Après avoir bien avancé dans la réalisation du puzzle, vous vous apercevez finalement que vous ne pouvez plus continuer, vous êtes bloqué(e) .

Finalement vous reprenez cette pièce qui se positionne bien mieux ailleurs, à cet autre endroit qui est finSA JUSTE PLACE.

Ce qui se produit alors est souvent surprenant car toutes les pièces autour d'elle se posent plus facilement, puis celles du cercle suivant aussi, et ainsi de suite ...

Quand vous avez posé cette pièce à sa juste place, c'est comme si enfin toutes les autres avaient pu aussi trouver la leur ... tout était devenu plus facile d'un seul coup !



Maintenant réfléchissez bien ... Avez-vous déjà vécu un moment semblable dans votre vie ? Avez-vous connu cet instant où d'un seul coup tout s'est accéléré et mis en place facilement, presque naturellement ?

Je trouve cette métaphore du puzzle très intéressante car elle est l'illustration d'une sorte de "désalignement" que nous vivons jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce qui est juste pour nous dans notre vie. Et de ce repositionnement bénéfique qui se produit quand nous remettons le "juste" à sa place.

C'est exactement ce qu'a vécu Delphine récemment.

Je vous présente Delphine

Delphine a travaillé pendant des années comme médecin spécialiste dans un service hospitalier. Son expertise et ses grandes compétences étaient précieuses aussi bien pour ses patients que pour l'équipe soignante. Pourtant, elle a vécu pendant cette période beaucoup d'inconfort et de dévalorisation du fait tant de son chef de Service que de l'administration de l'hôpital.

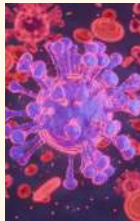
Ça n'était pas juste pour elle.

Elle était un peu comme cette pièce du puzzle : pas tout à fait à sa juste place... jusqu'au jour où, n'en pouvant plus, elle a décidé de quitter ce poste qu'elle aimait pourtant énormément pour d'accepter une place proposée par un autre Chef de Service qui l'avait toujours reconnue pour ses compétences professionnelles.

Elle a trouvé au sein de ce nouveau service hospitalier de la bienveillance, du respect de chaque personne de l'équipe et une ouverture à de nouveaux projets.

Elle n'avait jamais connu cela.

En faisant ce choix, pourtant difficile au départ, Delphine s'est enfin autorisée à se respecter pleinement en allant vers un cadre de vie professionnel plus juste pour elle. Elle s'est offert l'opportunité de travailler dans de bonnes conditions, avec des personnes respectueuses, qui reconnaissent, valorisent son travail et l'incluent dans de nouveaux projets.



Delphine a retrouvé de la motivation.

Sa motivation à faire avancer la médecine dans sa spécialité s'est trouvée renforcée.

Sa vie professionnelle d'aujourd'hui est « juste » pour elle. Et cela change tout ! Elle dit elle-même que toute sa vie en est transformée !

Car tout au long de ce travail sur elle-même destiné à remettre le « juste » à sa place dans son milieu professionnel, Delphine a bien évidemment rééquilibré en parallèle sa vie personnelle.

Et c'est cohérent !

Car changer sa posture professionnelle l'a faite évoluer en profondeur. Sa posture dans sa vie personnelle a évolué aussi. Dans son couple, comme avec ses enfants et sa famille plus élargie ou même avec ses amis, Delphine a amené plus de justesse et d'équilibre dans les relations. Chaque personne en est sortie grandie.

Chaque personne de sa famille a trouvé une place plus respectueuse d'elle-même. Le respect mutuel s'est développé et l'amour a pu reprendre sa place et se développer à nouveau.

Delphine parle d'une « vie plus heureuse dans laquelle la joie est plus présente, où le sourire et les rires sont revenus et où le stress est devenu exceptionnel. Elle aime à répéter qu'elle aime sa vie ! »





“L’APAISANTE” CLEF N°10 :

Ce que je suis suffit



PUBLISHED BY KARE'IN



La N°10 est apaisante

Cette clef fait partie de ces “phrases-guides” qui changent réellement votre perception de la vie. Et celle-ci, j’en suis certaine, va nettement alléger le poids de votre vie. Cette phrase est :

« Ce que je suis suffit. »

Prenez quelques instants pour ressentir ce qui se passe dans votre corps lorsque vous vous dites en conscience et en pleine présence : « Ce que je suis suffit. »

Que ressentez-vous ?

Ressentez-vous une baisse instantanée de votre tension intérieure ?

Ressentez-vous vos épaules et vos trapèzes se relâcher ?

Je vous invite à vous répéter cette phrase, à la manière d’un mantra, tout au long de cette journée. Et il est fort probable que vous constatiez rapidement qu’il n’est pas si essentiel que ça d’en faire toujours plus, d’être toujours le meilleur ou de viser toujours plus haut...



En tant que médecin, votre niveau d'exigence personnelle est par essence très élevé.

Dès vos études de médecine, on vous a inculqué qu'il fallait travailler sans relâche pour atteindre l'excellence. Il en résulte une quête permanente qui vous épuise et vous pousse à courir après des objectifs parfois inatteignables ou même non souhaitables, tant le delta entre l'effort supplémentaire et le résultat obtenu est important.

Par conséquent, ne serait-il pas parfois suffisant :
d'être compétent(e),
de soigner avec votre cœur ,
et d'accepter que ce que vous êtes et ce que vous savez déjà suffit pour aujourd'hui ?

Devenez observateur des changements que cette phrase-guide provoque en vous. Puis accordez-vous le droit d'être simplement la personne que vous êtes, sans chercher en permanence à être quelqu'un de meilleur ou d'encore plus compétent.

C'est à vous :


Réduisons ensemble votre niveau d'exigence:


I. Imaginez une échelle d'évaluation de votre niveau d'exigence envers vous-même, allant de 0 à 10.


À combien estimez-vous votre niveau d'exigence professionnelle envers vous-même en ce moment ? (0 étant le point de départ et 10 le niveau maximal).

Prenez un instant pour écrire ce chiffre, puis évaluez de même votre niveau d'exigence global dans votre vie personnelle, dans vos actions du quotidien. Puis votre niveau d'exigence personnel concernant les relations avec vos proches.

Notez ces trois chiffres sur une feuille ou dans votre cahier d'évolution personnelle.

 Mon niveau actuel d'exigence professionnelle =

 Mon niveau actuel d'exigence dans mon quotidien =

 Mon niveau actuel d'exigence avec mes proches =

II. Maintenant, imaginez que vous diminuez d' 1 ou 2 points ces niveaux d'exigence professionnelle et personnelle.

Je suis certaine que vous prendrez bien vite la mesure de la quantité d'énergie économisée grâce à ces deux points.

Vous gagnerez du temps,

Vous réduirez votre stress

Vous retrouverez la joie de vivre

Vous serez plus heureux

Ces deux petits points vont améliorer de manière significative votre niveau de fatigue, votre bien-être ainsi que votre qualité de présence dans chaque domaine de votre vie.

De plus, il est fort probable que ces deux points vous permettront de gagner du temps pour vous reposer ou pour vous prendre soin de vous.

III. Bien évidemment, cette économie ne se fera pas au détriment de la qualité des soins que vous prodiguez à vos patients.

Mais réfléchissez aux domaines dans lesquels passer de 120 % à 80 % d'exigence ne changera rien au regard des autres ni à la qualité, déjà excellente, de votre travail.

De ce fait, concrètement, comment allez-vous réussir à diminuer ce niveau d'exigence ?

Réfléchissez quelques instants à 2 aspects sur lesquels vous pouvez relâcher votre quête de perfection :

Quelles actions pouvez-vous accomplir désormais sans avoir à viser la perfection ?

Quelle tâche pouvez-vous déléguer ?

Rappelez-vous :

Ce que vous êtes suffit.

Je vous présente Vincent

Vincent m'a partagé de quelle manière il avait intégré cette phrase dans sa vie :

Il était assis dans son fauteuil préféré, un café chaud à la main, contemplant ces mots qu'il venait d'écrire, suivant ma suggestion, sur un post-it jaune fluo: « Ce que je suis suffit. »

Et c'est comme si ces mots avaient instantanément résonné en lui, comme une douce mélodie, une vérité simple mais profondément libératrice.

Depuis des mois, Vincent se sentait submergé par les exigences de son travail, les attentes de la société et les multiples rôles qu'il devait endosser : médecin dévoué, mari attentif, père présent. Les journées s'étiraient en longues heures de consultations, de décisions cruciales et de responsabilités incessantes. Chaque soir, épuisé, il rentrait chez lui avec la sensation de ne jamais en faire assez, de toujours courir après une perfection inatteignable.

Un jour, lors d'une de ses séances de coaching, je lui ai partagé cette phrase : "Ce que je suis suffit".

À cet instant précis, c'est comme si ces quelques mots avaient commencé à déconstruire l'édifice de pressions et d'exigences qu'il avait accumulé sur ses épaules depuis toujours...

De retour chez lui ce soir-là, il s'est mis à écrire cette phrase sur plusieurs post-it. "Ce que je suis suffit". Il a ressenti le besoin de l'intégrer pleinement dans son quotidien, de l'ancrer dans sa vie. Il a donc commencé à placer ces petits rappels dans des endroits stratégiques : sur sa table de chevet, pour qu'elle soit la première chose qu'il voie chaque matin ; sur le miroir de la salle de bain, pour se le répéter pendant qu'il se préparait ; dans sa voiture, pour l'accompagner dans ses trajets ; près de son ordinateur, au bureau, pour ne jamais l'oublier en pleine "tempête de travail" comme il disait ; et même dans certains tiroirs de sa cuisine, pour le surprendre quand il s'y attendrait le moins.

Peu à peu, ces mots ont commencé à imprégner chaque aspect de sa vie. Chaque fois qu'il se sentait accablé ou insuffisant, son regard tombait sur l'un de ces post-it, et il prenait une profonde inspiration. "Ce que je suis suffit". La pression diminuait, et il sentait son corps se détendre. Cette phrase devenait un baume apaisant, un rappel constant de sa valeur intrinsèque.

Un soir, alors qu'il était en famille, Vincent a partagé cette phrase avec sa conjointe et leurs deux enfants. Il leur a expliqué comment ces mots l'aidaient à se recentrer, à retrouver la paix intérieure. Ensemble, ils ont discuté de ce que cela signifiait pour eux.

Pour sa conjointe, c'était un rappel qu'elle n'avait pas besoin de tout maîtriser parfaitement pour être une mère et une professionnelle accomplie.

Pour leurs enfants, c'était une invitation à accepter leurs imperfections et à se sentir "suffisamment bons" tels qu'ils étaient.

Cette phrase a commencé à se diffuser dans leur foyer comme un mantra bienveillant.

Chaque membre de la famille a trouvé des manières personnelles de l'intégrer dans sa vie. Vincent a remarqué que les tensions à la maison se dissipaient plus rapidement. Les conversations devenaient plus douces et chacun semblait se sentir mieux .

Constatant l'impact positif que cette simple phrase avait sur sa propre vie et sur celle de sa famille, Vincent a ressenti le besoin de partager cette idée au delà de son foyer.

Lors de ses consultations, il commençait parfois par dire à ses patients : "ce que vous êtes suffit". Il a vu comment ces mots illuminaient les visages de ceux qui les entendaient, souvent pour la première fois ...

Il en a parlé à ses collègues, à ses amis, à ceux qu'il rencontrait et qui semblaient accablés par les attentes de la vie moderne.



À chaque fois, il offrait cette phrase comme un cadeau, un message d'espoir et de libération. Il a commencé à remarquer que ce petit geste, cette simple phrase, pouvait semer des graines d'apaisement dans l'esprit des autres. Vincent se rendait compte qu'en partageant ces mots, il contribuait à répandre un peu de sérénité et de confiance autour de lui. Il n'était pas seulement en train de s'apaiser lui-même, mais il participait au mieux-être collectif.

En prenant cette phrase à coeur , Vincent avait non seulement transformé sa propre vie, mais il avait aussi offert des fragments de bonheur autour de lui.

Et dans ce monde complexe et souvent chaotique, ce simple partage n'a-t'il pas une valeur inestimable ? ...

Et si vous alliez plus loin, vous aussi ? ...

En offrant cette phrase en cadeau dans votre entourage professionnel ainsi que dans votre entourage personnel, vous pouvez contribuer à semer des graines de paix et de bonheur dans le monde. Et n'est-ce pas là l'une des plus belles contributions que vous puissiez faire ?





CLEF N°11 : “LA MERVEILLEUSE”

La célébration



PUBLISHED BY KARE'IN



La Clé N° 11

cette clé va vous remplir de joie ; cette clef est celle de la célébration.

Oui, je vous encourage à célébrer dignement, à fêter, tout événement qui vous remplit de joie, à célébrer chacune de vos petites victoires comme si elles étaient énormes.

Célébrer chaque moment important de votre vie, chaque petite victoire sur vous-même au quotidien modifie considérablement votre état d'esprit et l'énergie que vous dégagez.

L'IMPORTANCE DE LA CÉLÉBRATION

La célébration n'est pas uniquement une reconnaissance extérieure de vos succès, mais également un puissant moyen d'améliorer votre bien-être. En reconnaissant et en célébrant vos accomplissements, vous vous offrez un moment de gratitude et de joie qui a un impact direct sur état émotionnel et votre énergie.

La célébration devient alors une pratique quotidienne pour renforcer votre positivité et votre résilience.

Célébrer, c'est reconnaître la valeur de chaque pas en avant, aussi petit soit-il. Cela peut être la réussite d'un traitement chez l'un de vos patients, l'accomplissement d'une tâche complexe, ou simplement le fait d'avoir traversé une semaine particulièrement difficile.

Chaque célébration, aussi modeste soit-elle, contribue à favoriser un état d'esprit plus positif et résilient.

LES FORMES DE CÉLÉBRATION

Il existe des dizaines de manières de célébrer. Trouvez celle qui vous convient le mieux, celle qui vous fait le plus de bien. Vous pouvez choisir de célébrer avec des proches, en partageant un repas ou en organisant une sortie. Vous pouvez aussi choisir de célébrer seul, en vous offrant un moment de détente, de soins ou de repos bien mérité. L'essentiel est que ce moment soit significatif pour vous et vous permette de vous reconnecter à votre propre joie.

Parmi les nombreuses formes de célébration, voici quelques idées :

Rituels personnels : Prenez un moment chaque soir pour réfléchir à ce que vous pouvez célébrer de votre journée. Cela peut être aussi simple que d'avoir pris le temps de méditer ou d'avoir eu une interaction positive avec un patient.

Célébrations en groupe : partagez vos succès avec vos collègues ou vos proches. Organisez des petits événements pour marquer des jalons importants ou simplement pour reconnaître les efforts collectifs, comme Mathieu ce "chirurgien aux mains en or" qui a apporté un petit-déjeuner à toute son équipe le lendemain d'une chirurgie particulièrement longue et éprouvante.

Activités de bien-être : offrez-vous des moments bien-être comme une séance de massage, une sortie en nature, ou un cours de yoga. Ces activités permettent de célébrer votre engagement envers votre propre santé.

Gratitude et journalisation : Tenez un journal de gratitude où vous notez chaque jour trois éléments à célébrer.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA CÉLÉBRATION

En prenant l'habitude de reconnaître et célébrer régulièrement vos réussites, qu'elles soient modestes ou plus significatives, vous engagez un mécanisme d'autorégulation particulièrement efficace.

Sur le plan neuropsychologique, cette pratique active les circuits de la récompense et renforce progressivement certains schémas cognitifs associés à la motivation, à la confiance et à la persévérance.

Concrètement, cela se traduit par une amélioration de la clarté mentale, une meilleure capacité d'adaptation face aux situations complexes, et une diminution de la charge émotionnelle associée aux contraintes du quotidien.

Avec le temps, ces ajustements contribuent à modifier votre perception des événements et à orienter plus spontanément votre attention vers les éléments constructifs de votre environnement, avec des effets mesurables tant sur le plan personnel que professionnel.

La célébration, entendue ici comme la reconnaissance consciente de ce qui fonctionne, constitue ainsi un levier simple mais puissant.

En intégrant cette pratique de manière régulière, vous favorisez l'installation d'un cercle vertueux car vos réussites, même mineures, sont identifiées, intégrées, puis utilisées comme points d'appui pour les actions suivantes.

Ce processus, cumulatif, participe directement à la construction d'un fonctionnement plus solide, plus cohérent et durable dans le temps.



À RETENIR

À chaque fois que vous célébrez un événement, aussi insignifiant soit-il, vous renforcez votre Positive Mindset. Votre vécu s'en ressent et "comme par hasard" de belles choses se manifestent dans votre vie.

Alors vous pouvez être surpris(e) d'avoir enclenché ce dont nous allons parler en clé numéro 12.

Mais pour l'instant, concentrez-vous sur la joie de célébrer dignement chaque petite victoire et observez-vous.

Célébrez, savourez et laissez faire...

En conclusion, la célébration est bien plus qu'un simple acte festif. C'est un outil puissant efficace pour augmenter votre niveau de bonheur et vous permettre d'atteindre l'épanouissement.

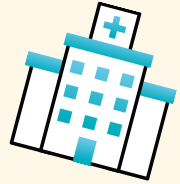


Je vous présente Laure

Laure est PH; elle travaille dans plusieurs services. Elle a décidé il y a un an d'intégrer la célébration régulière dans sa vie professionnelle et personnelle.

Convaincue des bienfaits de cette pratique, elle a également encouragé son équipe soignante à faire de même. Les résultats ont été remarquables et ont transformé non seulement son quotidien, mais aussi celui de l'ensemble de son équipe.

Au début, Laure a commencé par de petites célébrations personnelles. Chaque vendredi soir, après une semaine de travail intense, elle prenait quelques minutes pour réfléchir aux succès de la semaine. Parfois, il s'agissait de l'amélioration notable d'un patient, à d'autres moments, de la résolution d'un cas complexe ou simplement de la cohésion de son équipe face aux défis quotidiens. Elle célébrait ces moments en s'offrant un dîner spécial, en lisant un bon livre ou en passant du temps de qualité avec sa famille.



Inspirée par les premiers effets positifs qu'elle ressentait – une augmentation de son énergie globale, une meilleure humeur et une résilience accrue face au stress – Laure a décidé d'élargir cette pratique à son équipe.



Elle a instauré un rituel hebdomadaire de célébration. Chaque vendredi après-midi, toute l'équipe se réunissait pendant quinze minutes pour partager et célébrer les petites et grandes victoires de la semaine. Ces réunions informelles ont permis à chacun de reconnaître les efforts de ses collègues, de remercier et d'encourager.

Les impacts ont été profonds.

L'atmosphère au sein de l'équipe est devenue plus positive et collaborative. Les soignants se sont sentis valorisés et reconnus pour leur travail intense. Cela a renforcé leur cohésion et a contribué à une meilleure communication et coopération. Les niveaux de stress ont diminué, ce qui a permis à chacun d'aborder les défis avec davantage de sérénité et de confiance.

Le partage de Laure :



Laure vous partage ce qu'elle a constaté dans son unité de soins intensifs où cette approche a été progressivement mise en place:

“Au fil des semaines, une amélioration nette des indicateurs de satisfaction des patients a été observée. Les patients eux-mêmes semblaient percevoir une évolution dans la qualité de présence des soignants, avec un impact positif sur leur vécu global de leur prise en charge et possiblement sur leur dynamique de rétablissement.

L'instauration de temps réguliers de reconnaissance collective — notamment sous forme de célébrations hebdomadaires — a contribué à faire évoluer le climat de travail: l'équipe a progressivement gagné en cohésion, avec un sentiment plus marqué d'écoute et de considération entre les différents professionnels.

La pratique régulière de la reconnaissance des réussites a joué ici un rôle de catalyseur, en renforçant les dynamiques positives déjà présentes.

En synthèse, cette expérience m'a prouvé de manière concrète qu'une pratique structurée de la célébration peut contribuer à transformer le fonctionnement d'une équipe : amélioration du climat relationnel, renforcement de la coopération et création d'un environnement de travail plus stable et plus soutenant.”

Elle met en évidence un point essentiel : des ajustements simples, lorsqu'ils sont répétés et intégrés dans le quotidien, peuvent produire des effets durables, à la fois sur le bien-être des soignants et sur la qualité de la prise en charge.



Et si nous allions plus loin ... ?

Pour cela, je vous propose de pratiquer le MPC® :
— Merci, Pardon, Célébration —

Ce concept constitue un cadre simple et opérationnel pour agir sur votre équilibre personnel et professionnel.

Derrière ces trois leviers se trouvent des mécanismes aujourd'hui bien identifiés :

- la gratitude (Merci), qui oriente l'attention et renforce les circuits de la récompense.
- le Pardon, qui diminue la charge émotionnelle et les états de tension persistants.
- la Célébration, qui consolide le sentiment d'efficacité et d'engagement .

Appliqués conjointement, ces principes permettent de modifier progressivement votre manière de percevoir, d'interpréter et de vivre votre quotidien.

En pratique, comment faire ?



- “Merci” identifier chaque jour quelques éléments positifs, même discrets et exprimer votre gratitude à leur égard.
- “Pardon” relâcher les tensions accumulées, notamment en fin de journée et formuler : “je me pardonne pour ...” / ”Je pardonne ... pour ...”
- “Célébration” célébrer chaque avancée ou réussite.

Et comment intégrer ce MPC directement dans le soin ? À titre d'exemple:

- exprimer de la reconnaissance envers vos patients
- apaiser les tensions relationnelles lorsqu'elles surviennent
- reconnaître et valoriser les progrès, même minimes, de chaque collègue, collaborateur ou patient.



La pratique du MPC offre une voie simple mais profondément transformative pour enrichir votre expérience quotidienne et améliorer votre bien-être global.

En intégrant ces notions de Merci, Pardon, et Célébration dans votre vie, vous pouvez non seulement améliorer votre propre satisfaction personnelle mais aussi créer un environnement plus favorable autour de vous.

En tant que médecin, cela signifie non seulement mieux gérer votre stress et éloigner le burn-out, mais aussi améliorer les relations avec vos patients et vos collègues, et retrouver motivation et joie dans votre pratique médicale.

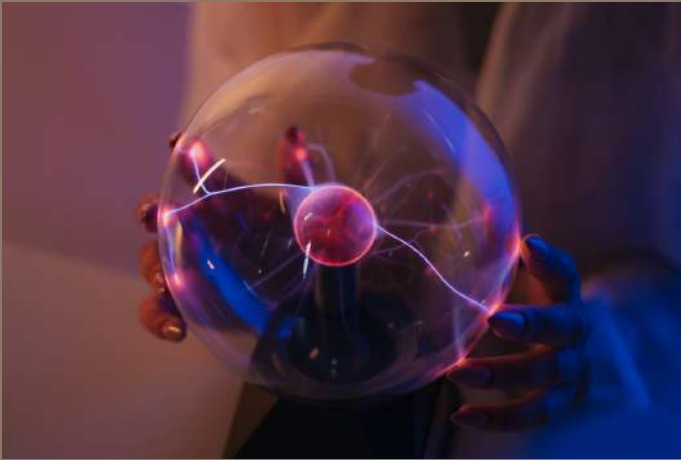
Par cette démarche, vous reprenez le pouvoir sur votre vie. Vous allez bien au-delà des simples aspects de la gratitude, du pardon et de la célébration, pour embrasser une vie et une carrière empreintes de sens, de satisfaction et d'épanouissement.





N°12 : “L’EXTRA-ORDINAIRE”

la loi de l’attraction



PUBLISHED BY KARE'IN



Poursuivons votre aventure sur le chemin du Positive Mindset avec cette ultime clef N°12 : La Loi de l'Attraction

Après avoir acquis et développé un vocabulaire et une pensée positive, après avoir expérimenté le processus MPC , je suis certaine que vous avez déjà constaté quelques changements dans votre vie ... quelques changements positifs, n'est-ce pas ?

Vous avez sans doute commencé à attirer des situations plus positives voire des opportunités que vous considérez peut-être jusqu'à présent impossibles ...

Je vous invite à prendre conscience que ces situations nouvelles sont arrivées à vous non par hasard, mais par la maîtrise de votre propre énergie.

Vous avez commencé à “ activer ” ce que l'on nomme la Loi de l'Attraction.

Ce concept puissant et pourtant méconnu, souvent réduit à une simple question de chance ou de coïncidence, repose en réalité sur la compréhension fondamentale de l'énergie et de la vibration, issue de la physique quantique.

Cette notion repose sur l'idée que l'univers est interconnecté par des champs énergétiques : chaque pensée et émotion que nous avons émet une vibration qui influence ces champs. En élevant notre fréquence vibratoire par des pensées, des émotions et des actions positives, nous modifions notre réalité. Ce n'est pas une question de chance, mais une application consciente des principes quantiques.

Selon cette loi, chacune de vos pensées, chacune de vos émotions ainsi que votre état d'esprit général influence votre propre fréquence vibratoire. Ainsi, lorsque vous émettez des vibrations positives, vous attirez à vous des situations, des personnes et des opportunités qui résonnent avec cette énergie élevée.



Retenez bien cela : vous attirez ce que vous vibrez.

Comprendre puis maîtriser cette loi va radicalement transformer votre vie.

Vous comprenez désormais que pour attirer des situations positives, il est crucial de maintenir votre énergie en version positive.

OUI MAIS ... de quels moyens disposez-vous pour cela ?

En réalité, plusieurs leviers s'offrent à vous, liés aux trois dimensions principales de votre être :

- **Votre Physique** : la santé physique est la base de votre énergie. Un corps en bonne santé émet naturellement des vibrations plus élevées. L'exercice régulier, une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant sont essentiels pour maintenir cette énergie.
- **Votre sourire et votre énergie** : les émotions positives, telles que la joie, la gratitude et l'amour, augmentent votre fréquence vibratoire. Lorsque votre cœur est en joie, vous émettez une énergie puissante qui attire à vous des expériences et des personnes positives.
- **Votre Mindset** : développer un état d'esprit positif est crucial. Cela implique de cultiver des pensées constructives, de se concentrer sur les aspects positifs de chaque situation et de pratiquer régulièrement la gratitude. Un mindset positif agit comme un aimant, attirant des circonstances et des opportunités bénéfiques.



VOICI QUELQUES PISTES POUR ÉLEVER VOTRE VIBRATION ÉNERGÉTIQUE:

1. Développer le Positive Mindset décrit au travers des clefs de ce manuel.
2. Vous entourer de personnes positives, joyeuses, heureuses qui sont toujours de bonne humeur. Les interactions avec des individus positifs cultivent la belle énergie et vous aident à maintenir un état d'esprit positif.
3. Vivre dans un environnement dans lequel vous vous sentez bien.
4. Pratiquer la médecine que vous aimez, qui vous plaît et vous motive.
5. Pratiquer des activités sportives et artistiques que vous aimez particulièrement.
6. Pratiquer des Méditations et la Visualisation : la méditation aide à calmer l'esprit et à vous connecter à ce qui fait du sens pour vous. La visualisation créative consiste à imaginer précisément les situations désirées, pour vous aider à les atteindre.
7. Vous répéter des mantras, ces courtes phrases positives que vous répétez régulièrement afin de reprogrammer votre subconscient. Elles aident à transformer les pensées négatives en positives, élevant ainsi votre mindset.

La Loi de l'Attraction offre une voie intéressante pour vous qui souhaitez transformer votre réalité professionnelle et personnelle. En intégrant que vous attirez ce que vous vibrez et en appliquant consciemment des pratiques pour développer une vie plus positive et plus heureuse, vous attirez naturellement à vous des situations plus favorables, vous améliorez votre bien-être et réalisez vos rêves apparemment impossibles.

Ce pouvoir réside en chacun de vous !



De nombreux médecins ayant appliqué ces principes m'ont partagé des améliorations significatives dans leur vie.

Ils décrivent que des expériences ou des opportunités inattendues se sont présentées, des relations harmonieuses se sont formées et des défis professionnels ont été surmontés avec une facilité surprenante.

Ces témoignages soulignent que la Loi de l'Attraction n'est pas une question de chance, mais le résultat d'une attention portée sur une confiance et un état d'esprit positifs.



Je vous présente Anaïs

Pour illustrer concrètement la Loi de l'Attraction, permettez-moi de vous raconter l'histoire inspirante d'Anaïs, une jeune médecin passionnée par son métier et aspirant à un équilibre parfait entre sa carrière et sa vie personnelle.

LA VIE D'ANAÏS AVANT LA TRANSFORMATION

Anaïs avait toujours rêvé de trouver un poste qui combinerait ses deux passions : les soins aux patients et la recherche universitaire. Cependant, malgré ses efforts, elle avait du mal à trouver l'opportunité idéale. Elle vivait avec son conjoint dans un petit appartement loin de l'hôpital, ce qui rendait les déplacements quotidiens fatigants. Son conjoint, également en recherche d'emploi, n'avait pas encore trouvé une position qui lui convenait.

Anaïs avait entendu parler de la Loi de l'Attraction, mais elle n'y avait jamais vraiment prêté attention. Un jour, fatiguée de se sentir bloquée, elle décida de mettre en pratique les principes qu'elle avait lus. Elle commença par travailler sur son état d'esprit et tout en prenant mieux soin d'elle-même.

LE POUVOIR DU POSITIVE MINDSET



Chaque matin, Anaïs méditait pendant dix minutes, visualisant le poste de ses rêves, un appartement parfait et la réussite professionnelle de son conjoint. Elle utilisait des affirmations positives telles que : "Je suis alignée avec des opportunités merveilleuses", "Je mérite un travail épanouissant", et "Notre maison idéale nous attend".

Elle maintenait une attitude de gratitude, notant chaque jour trois éléments pour lesquels elle se sentait reconnaissante. Peu à peu, elle remarqua une transformation intérieure : elle se sentait plus calme, plus joyeuse et plus confiante.

UNE JOURNÉE EXTRAORDINAIRE

Puis, un jour, tout bascula de manière extraordinaire. C'était un jeudi matin comme les autres, mais Anaïs se sentait particulièrement en harmonie avec elle-même et remplie d'énergie.

Elle avait un entretien avec le chef de service de l'hôpital où elle voulait travailler, afin de se rapprocher de sa famille. En entrant dans son bureau, elle remarqua immédiatement une atmosphère chaleureuse. Le chef de service, impressionné par son parcours et son enthousiasme, lui proposa sur-le-champ le poste idéal parfaitement équilibré entre chef de clinique dans un service hospitalier et recherche universitaire.

Anaïs était ravie et accepta sans hésitation.

Sortant de l'hôpital avec un sourire éclatant, elle reçut un appel inattendu de son agent immobilier. Un appartement venait de se libérer, exactement dans le quartier qu'elle souhaitait, à quelques minutes de l'hôpital. Elle se rendit sur place immédiatement et tomba sous le charme de l'endroit : spacieux, lumineux et idéal pour les accueillir, elle et son conjoint. Sans hésiter, ils ont signé le bail.

Comme si cela ne suffisait pas, son conjoint l'appela en fin de journée avec une excellente nouvelle. Il avait eu un entretien professionnel dont l'issue semblait des plus favorables.



THINK IT.
WANT IT.
GET IT.

LE BILAN D'UNE JOURNÉE UNIQUE

En une seule journée, Anaïs avait obtenu le poste de ses rêves, trouvé l'appartement idéal et vu son conjoint réussir brillamment un entretien professionnel.

Ce qui aurait pu sembler inimaginable quelques semaines plus tôt était devenu une réalité tangible.

Anaïs réalisa que ce n'était pas une question de chance, mais probablement le résultat de son changement de posture et de mindset.

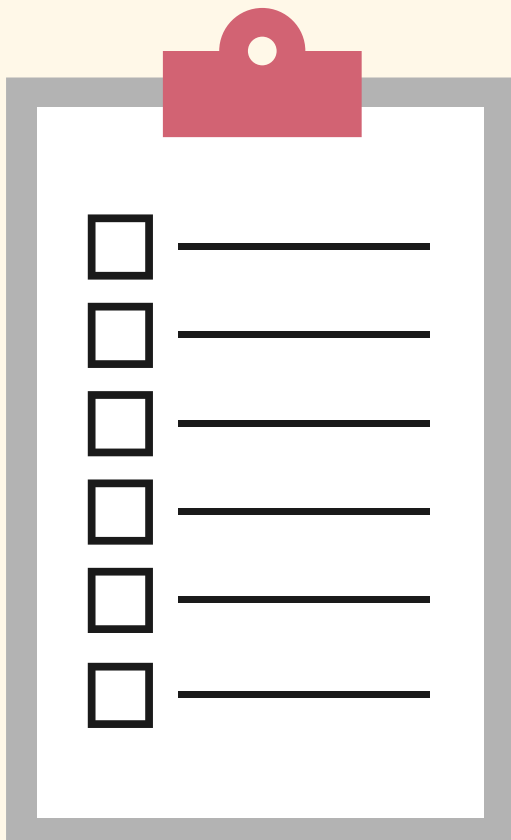
L'histoire d'Anaïs est un témoignage puissant de la Loi de l'Attraction. En améliorant son état d'esprit et en maintenant une attitude positive et reconnaissante, elle a attiré à elle des opportunités et des situations extraordinaires.

Cette histoire nous rappelle que nous avons tous le pouvoir de transformer notre réalité et de manifester nos souhaits les plus chers.

Il suffit de mettre en cohérence nos pensées, nos émotions et nos actions avec ce que nous souhaitons attirer.

Réfléchissez bien ...

Quels éléments de votre vie ont changé dans votre vie depuis que vous avez commencé à utiliser les clefs de ce manuel ?



A clipboard with a red clip at the top. The clipboard contains a list of seven empty checkboxes, each followed by a horizontal line for writing.

Mes recommandations pour vous !

À présent, vous voilà riche de ces 12 clefs

Elles vont vous permettre de développer un état d'esprit positif et de développer une meilleure cohérence interne.

Toutefois, j'ai envie d'insister lourdement sur ce point: il ne suffit pas d'avoir lu ce manuel pour vous en être approprié son contenu; il est nécessaire de pratiquer chaque jour, encore et encore, et ensuite vous devrez maintenir votre attention sur chacun de ces éléments jusqu'à ce que cela soit devenu naturel pour vous, que cela soit devenu VOUS.

Rassurez-vous, d'ici quelques temps, avec cet entraînement régulier, vous allez incarner pleinement ce Positive Mindset.

Aussi, je vous conseille à présent:

D'avancer pas à pas, car les petits pas font avancer bien plus que les pas de géant.

De mettre votre attention sur 1 clef à la fois, pendant le temps nécessaire pour vous l'approprier pleinement.

Pendant cette période, mettez votre attention sur toute phrase, toute pensée et toute action que vous pourriez améliorer, en relation avec cette clef.

De vous considérer en entraînement. Vous pourrez véritablement constater les bénéfices de ce changement d'état d'esprit rapidement à condition de «muscler votre cerveau » en ce sens, en utilisant chaque occasion qui se présente pour vous améliorer.



Savez-vous qu'il faut 21 jours
pour changer une habitude ?

Je vous souhaite de devenir très
vite un(e) Médecin Lumineux

RÉCAPITULONS VOS 12 CLEFS :

L'essentiel à retenir :

1: « L'Indulgente »

Je deviens gentil(le) avec moi-même

2: « La Factuelle »

J'adopte une vision de moi plus positive

3: « L'Éloquente »

J'adopte un vocabulaire positif en toute circonstance

4: « La Lumineuse »

Je pense positif en toute circonstance

5: « L'Évidente »

Je ne crée plus le négatif qui n'existe pas

6: « L'Étonnante »

Chaque épreuve de ma vie est une initiation

7: « La Magnifique »

Je cultive la Gratitude

8: « La Surprenante »

J'invite le pardon dans ma vie

9: « La Puissante »

« Est-ce que c'est juste pour moi ? »

10: « L'apaisante »

« Ce que je suis suffit ! »

11: « La Merveilleuse »

Je célèbre

12: « L'extra-ordinaire »

J'active la Loi de l'Attraction



Je vous conseille d'imprimer cette fiche des essentiels à retenir, de la garder en photo favorite dans votre téléphone ou d'en faire un pense-bête.

Ces 12 clés sont de précieux outils à utiliser au quotidien pour vivre une vie heureuse et lumineuse.

Toutefois, ces clés, aussi efficaces soient-elles, ne remplaceront pas un travail de fond personnel qui vous libèrerait de vos schémas limitants ou de vos blessures personnelles ... Car en effet et sans surprise, nous en avons tous(tes)...

Néanmoins, en vous appropriant véritablement ces clés, vous allez progressivement modifier l'énergie dans laquelle vous évoluez ... et cela changera votre vie !

En évoluant dans une belle énergie, vous aurez réuni les ingrédients pour être un Médecin Heureux et Lumineux.

Il ne tient qu'à vous de continuer ce chemin .





BONUS 1

Vos tableaux de bord



Pour vous aider à tenir le rythme, je vous propose de remplir pendant 4 semaines votre :

Tableau de Bord

SEMAINE 1: JE DÉVELOPPE LE POSITIVE MINDSET

Au cours de cette 1ère semaine j'ai avancé sur :

| | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 : je deviens gentil(le) avec moi-même | | | | | | | |
| 2 : j'adopte une vision de moi-même plus positive | | | | | | | |
| 3 : J'adopte un vocabulaire positif | | | | | | | |
| 4 : je pense positif en toute circonstance | | | | | | | |
| 5 : je ne crée plus le négatif qui n'existe pas | | | | | | | |
| 6 : je transforme mes difficultés en initiations | | | | | | | |
| 7 : je cultive la gratitude | | | | | | | |
| 8 : j'invite le Pardon dans ma vie | | | | | | | |
| 9 : est-ce que c'est juste pour moi ? | | | | | | | |
| 10 : ce que je suis suffit | | | | | | | |
| 11 : je célèbre | | | | | | | |
| 12 : j'active la loi de L'attraction | | | | | | | |

Pour vous aider à tenir le rythme, je vous propose de remplir pendant 4 semaines votre :

Tableau de Bord

SEMAINE 2: JE DÉVELOPPE LE POSITIVE MINDSET

Au cours de cette 2ème semaine j'ai avancé sur :

| | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 : je deviens gentil(le) avec moi-même | | | | | | | |
| 2 : j'adopte une vision de moi-même plus positive | | | | | | | |
| 3 : J'adopte un vocabulaire positif | | | | | | | |
| 4 : je pense positif en toute circonstance | | | | | | | |
| 5 : je ne crée plus le négatif qui n'existe pas | | | | | | | |
| 6 : je transforme mes difficultés en initiations | | | | | | | |
| 7 : je cultive la gratitude | | | | | | | |
| 8 : j'invite le Pardon dans ma vie | | | | | | | |
| 9 : est-ce que c'est juste pour moi ? | | | | | | | |
| 10 : ce que je suis suffit | | | | | | | |
| 11 : je célèbre | | | | | | | |
| 12 : j'active la loi de L'attraction | | | | | | | |

Pour vous aider à tenir le rythme, je vous propose de remplir pendant 4 semaines votre :

Tableau de Bord

SEMAINE 3: JE DÉVELOPPE LE POSITIVE MINDSET

Au cours de cette 3ème semaine j'ai avancé sur :

| | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 : je deviens gentil(le) avec moi-même | | | | | | | |
| 2 : j'adopte une vision de moi-même plus positive | | | | | | | |
| 3 : J'adopte un vocabulaire positif | | | | | | | |
| 4 : je pense positif en toute circonstance | | | | | | | |
| 5 : je ne crée plus le négatif qui n'existe pas | | | | | | | |
| 6 : je transforme mes difficultés en initiations | | | | | | | |
| 7 : je cultive la gratitude | | | | | | | |
| 8 : j'invite le Pardon dans ma vie | | | | | | | |
| 9 : est-ce que c'est juste pour moi ? | | | | | | | |
| 10 : ce que je suis suffit | | | | | | | |
| 11 : je célèbre | | | | | | | |
| 12 : j'active la loi de L'attraction | | | | | | | |

Pour vous aider à tenir le rythme, je vous propose de remplir pendant 4 semaines votre :

Tableau de Bord

SEMAINE 4: JE DÉVELOPPE LE POSITIVE MINDSET

Au cours de cette 4^{ème} semaine j'ai avancé sur :

| | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 : je deviens gentil(le) avec moi-même | | | | | | | |
| 2 : j'adopte une vision de moi-même plus positive | | | | | | | |
| 3 : J'adopte un vocabulaire positif | | | | | | | |
| 4 : je pense positif en toute circonstance | | | | | | | |
| 5 : je ne crée plus le négatif qui n'existe pas | | | | | | | |
| 6 : je transforme mes difficultés en initiations | | | | | | | |
| 7 : je cultive la gratitude | | | | | | | |
| 8 : j'invite le Pardon dans ma vie | | | | | | | |
| 9 : est-ce que c'est juste pour moi ? | | | | | | | |
| 10 : ce que je suis suffit | | | | | | | |
| 11 : je célèbre | | | | | | | |
| 12 : j'active la loi de L'attraction | | | | | | | |



BONUS 2 : Votre certificat



Félicitations

Vous avez complété ce parcours dédié à l'entraînement de votre mental et commencé à intégrer pleinement les 12 clefs que nous avons explorées ensemble.

Vous pouvez être fier(e) de ce chemin parcouru et de ces nouvelles compétences acquises.

En tant que votre coach, je suis profondément fière de votre engagement et de votre progression. Vous avez démontré une détermination et une capacité à vous surpasser qui méritent d'être célébrées.

Pour couronner vos efforts et en reconnaissance de votre assiduité, j'ai le plaisir de vous offrir ce :





REMERCIEMENTS



PUBLISHED BY KARE'IN



Remerciements

Je remercie la Vie de m'avoir proposé un chemin semé d'embûches, me permettant ainsi de renforcer ma résilience et de transformer chaque épreuve en initiation enrichissante.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers mes Formateurs, Coachs et Mentors, ainsi qu'envers chaque programme de formation qui a jalonné mon parcours, m'ouvrant les portes de l'Accompagnement Hautement Transformateur de vie.

Je remercie chacun de mes clients pour la confiance qu'il ou elle m'a accordée depuis la création de mon cabinet en 2021. Merci de m'avoir offert le privilège de vous accompagner vers des vies aujourd'hui heureuses et lumineuses. Votre évolution, votre engagement à incarner pleinement ce changement et votre capacité à rayonner de votre plus belle lumière dans chaque domaine de votre vie et à travers chaque soin que vous prodiguez, sont pour moi des sources d'inspiration inestimables.

Votre bonheur et votre joie se lisent sur vos visages.
Et cela me nourrit en retour chaque jour.

À vous tous qui m'avez lue, j'exprime mon infinie gratitude .

THANK YOU!





TÉMOIGNAGES



PUBLISHED BY KARE'IN



Témoignages

Nathalie

"En suivant le coaching avec Karine, j'ai très rapidement pu constater qu'au fil des séances je gagnais en solidité et en confiance en moi. Je le constate dans les différentes épreuves que je traverse dans ma vie aussi bien sur le plan personnel que professionnel. Grâce à son éclairage, à ses conseils toujours pertinents, à son expertise, je parviens à mettre en lumière des zones d'ombre qui m'empêchent d'avancer dans la bonne direction et solidement. J'ai, grâce à la douceur de son approche, son écoute et à la bienveillance de ses propos, appris à avoir une lecture plus juste des situations que je vis et des émotions que je ressens.

En quelques séances seulement, j'ai avancé à pas de géant, ce qui se traduit aujourd'hui pour moi par de belles opportunités et de magnifiques rencontres, le tout dans une grande paix intérieure.

Je parviens enfin, avec l'aide de Karine, par son soutien, ses encouragements et sa grande disponibilité, à me sentir de mieux en mieux avec moi, avec les autres et plus heureuse dans ma vie malgré les difficultés. Je suis ravie de prendre le temps de suivre cet accompagnement, je le prends comme un cadeau que je m'offre pour être mieux... pour être bien, en accord avec ce que je veux vivre aujourd'hui.

Alors un immense merci à Karine (à la hauteur de ce qu'elle m'apporte et de ce qu'elle me donne).

Quelle chance pour moi d'avoir fait sa connaissance..."

Franck

« Je viens de finir un travail de coaching avec Karine et je voudrais lui témoigner toute la positif que j'en ai retiré...

Effectivement, dans une période particulière de ma vie: changement professionnel, reconstruction personnelle et familiale, etc., elle a su identifier les blessures, les deuils que je n'avais pas gérés.

Après avoir eu des hauts, des très bas, les solutions restent parfois sans réponse ... elle a su m'ouvrir à des solutions, me libérer de poids et aujourd'hui tout est aligné pour moi. Je suis heureux...

Le bonheur est devant moi !!!

Quel bonheur d'en être sorti grand !!

Un grand merci Karine !!!

Vous êtes venue me chercher dans des zones que je ne connaissais pas !!

Merci aussi pour le bien que vous ferez sur vos prochains clients-patients !"



Monique

“Par ce message, je tenais à remercier Karine de l'aide qu'elle m'a apportée au cours de cette année. Je suis enchantée de ce coaching : il m'a été d'une aide phénoménale !!! J'en ressors transformée !

Elle m'a aidée à me révéler, à grandir mais surtout à m'accepter telle que je suis. J'ai pu enfin m'ouvrir et comprendre qui j'étais réellement et désormais j'assume pleinement qui je suis. Je me surprends moi-même chaque jour.

Karine s'inspire de différentes méthodes, c'est ce qui fait la richesse de son coaching. Je vous conseille vivement sa méthode si vous souhaitez faire une analyse personnelle avec bienveillance.”



Anthony

“Merci Karine pour votre accompagnement, votre écoute et vos précieux conseils.

Vous choisir pour m'accompagner est l'un de mes meilleurs choix de 2023 !



Christine

“La rencontre avec Karine a été un "pur hasard".

Et le plus bel effet « secondaire » de mon coaching est le changement sur ma vie personnelle: les enfants, le couple, les parents , les ami(e)s.

Sans oublier bien sûr l'efficacité recherchée en premier lieu sur ma vie professionnelle....

C'est comme si chaque espace trouvait sa juste place.

Le cheminement est un véritable travail qui nécessite un engagement envers soi même et qui implique de regarder là où on a toujours évité de regarder ...

Se servir de la boîte à outils qui se complète chaque jour un peu plus ... et profiter de l'autonomie que cela amène.

Le pas le plus dur, le plus difficile, est ... le premier : se dire oui « à soi même ...

Par la suite, les pas se suivent jusqu'à ces jours où, sans prévenir, des « Big Whaou » se sont présentés : je ne m'y attendais pas, mais je vous souhaite à tous de les vivre ... »



Frédéric

“Empathique et professionnelle, Karine saura vous donner de précieux outils pour dénouer certaines situations et affiner vos choix !
Je recommande +++”

Julien

“Je pense que tout le monde devrait avoir un ou plusieurs coachs car on peut apprendre de tout le monde. Le tout est de trouver celui qui nous correspond. J'ai trouvé en Karine une coach avec les mots justes qui m'a fait sortir du flou qui m'empêchait d'avancer depuis longtemps. Un grand merci !

Vous avez toujours les mots justes.

Tout est clair.

C'est agréable de discuter avec vous.

Je vous fais confiance.

Et j'ai envie de continuer mon coaching encore longtemps.”

Mathieu

“J'ai beaucoup changé au cours de ce coaching. Quand j'ai commencé, j'étais perdu, je manquais d'outils pour être en paix. J'avais perdu le sens de ma vie.

Maintenant je me sens plus fort dans mon métier et dans ma vie personnelle. Je vis de plus en plus de moments de paix et de sérénité.”





Je vous emmène dans le “tgv du bonheur”



Je suis convaincue que l'accès à la sérénité et à votre bonheur repose sur un processus progressif, qui s'articule autour de quatre axes fondamentaux :

- l'apprentissage de la régulation du stress et de vos émotions
- l'identification et la levée de vos schémas psycho-émotionnels limitants
- le développement de la confiance en vous et de votre leadership
- la reconnexion avec vos propres repères internes, porteurs de sens

Ce travail vous permet, au fil du temps, de développer vos compétences et de vous épanouir. Et les effets ne sont pas uniquement individuels : ils se diffusent dans votre pratique, dans vos interactions professionnelles comme dans votre environnement personnel.

Comme l'écrivait Baruch Spinoza :

« Le bien que nous faisons aux autres ne nous procure pas seulement leur affection, mais encore la nôtre. »

C'est dans cette perspective que s'inscrit ma méthode AYA©, structurée autour de trois principes complémentaires :

Alignement – raYonnement – Amour

Trois axes visant à construire un mode de fonctionnement à la fois exigeant, stable et durable.



Ma Méthode vous a plu ?

Retrouvez-moi sur les réseaux :

LinkedIn : www.linkedin.com/in/karinejeunet01

Facebook : Karine JEUNET

Site internet:

<https://www.kare-in.fr>


Pour rejoindre la masterclass

BIEN SOIGNER SANS S'ÉPUISER

c'est par ici:

https://www.kare-in.fr/bien_soigner





Karine JEUNET
La Coach qui réAnime les Médecins
2026@tous droits réservés