



REPRENDRE SA VIE EN MAIN...

Reprendre sa vie en main pour ne pas un jour se rendre compte qu'on est passé(e) à côté du sujet, voilà un sujet essentiel !

(Re)prendre sa vie en main, ça veut dire quoi? C'est décider que dorénavant, vous allez **faire ce qui compte pour vous et vivre la vie qui vous ressemble**.

Pendant 33 ans, je n'ai pas du tout compris l'importance que cela avait. Et puis un jour, mon corps m'a crié STOP!! Et j'ai du passer 2 mois alitée, en tête-à-tête avec moi-même. Ce que j'avais pris pour un terrible accident devait se transformer en merveilleuse opportunité. J'ai décidé de partager dans cet article **les 7 étapes incontournables pour reprendre sa vie en main, et choisir sa vie**. Je m'adresse à vous qui ne vous sentez pas pleinement satisfait(e) de votre quotidien, vous qui sentez qu'il y a mieux à faire, vous qui rêvez parfois de changer de vie.

Le but de cet article: vous aider à enclencher le processus du changement pour prendre votre vie en main et créer enfin la vie merveilleuse dont vous rêvez, car figurez-vous que c'est possible, même si cela vous semble fou encore aujourd'hui.

Voici donc les 7 étapes clés à suivre pour reprendre sa vie en mains, et 7 petits exercices qui vont vous aider à avancer. **Lisez bien cet article jusqu'au bout, car la clé... est dans la 7ème étape!** Prêt(e) à passer à l'action?

1ère étape: reprendre sa vie en main nécessite un déclic



Toutes les personnes qui sont passées par cette étape et qui peuvent dire qu'elles ont pris leur vie en main ont un point commun : elles ont eu un jour un déclic. Elles ont lu quelque part le témoignage d'une personne ordinaire, comme elles, qui a réussi à reprendre le contrôle. Une personne qui était engluée dans une sorte de quotidien pas catastrophique, mais pas parfait non plus. Qui s'ennuyait au travail. N'était pas très heureuse socialement. Se sentait limitée par des peurs, des angoisses, un fond de dépression, du stress. N'arrivait pas à apprécier les petits plaisirs de la vie. Qui parlait confort, sécurité, plus que passion et bonheur.

Pour reprendre sa vie en main, il est nécessaire d'avoir un jour ce recul, cette prise de conscience, ce refus d'un présent fait d'habitudes et de décisions passées plus ou moins éclairées.

Exercice 1 : Comment avoir le déclic?



Lisez des livres inspirants, positifs, ceux qui remplissent les rayons développement personnel des librairies. Découvrez par exemple "l'homme qui voulait être heureux" de Laurent Gounelle, "demain est un autre jour" de Lori Nelson Spielman. C'est ce dernier livre qui m'a personnellement donné le déclic. Je me suis tellement identifiée à son héroïne, que j'ai réalisé à quel point je pouvais faire mieux.

Découvrez les témoignages de celles et ceux qui sont passés par là. Privilégiez des personnes qui vous ressemblent et suivez les blogs qui vous attirent sur ces questions. Non, il n'y a pas que des charlatans dans le domaine du blogging du développement personnel, il y a plein de personnes sincères qui ont fait une vraie démarche et qui peuvent vous inspirer beaucoup.

Retenez une chose. Nous sommes beaucoup plus réactives aux exemples concrets de celles et ceux qui se bougent pour avancer qu'aux listes de conseils impersonnels et théoriques. Nous avons besoin d'images, d'histoires, de témoignages pour retenir les messages et nous aider à prendre notre vie en main.

Lisez des citations inspirantes : souvent les messages du développement personnel sont si simples qu'ils peuvent sembler naïfs... sauf si les mots sont bien trouvés.

2ème étape : le temps pour soi



Pouvoir reprendre sa vie en main nécessite un préalable absolument indispensable : prendre du temps pour soi.

Lorsque je vivais à Paris avec mon chéri, je rentrais du boulot à 18h30, et j'avais l'impression de ne jamais avoir de temps pour moi. Puis j'ai eu un premier enfant, et encore moins de temps pour moi, et je regardais en arrière en me disant "mais comment faisais-tu pour être débordée avant?".

Puis j'ai eu mon deuxième enfant, avec encore un petit peu moins de temps libre a priori, et pourtant j'ai réussi à créer un site Internet qui enregistre plus de 250 000 visites par mois et une entreprise qui se porte à merveille, en plus de mon boulot officiel de l'époque.

Avoir du temps pour soi ou pas, c'est plus une question d'état d'esprit, de volonté, d'organisation, de projet clairement défini, que de réalité.

De toute façon, retenez une chose. N'attendez pas de trouver du temps pour vous, prenez-le !

Exercice 2 : Comment libérer du temps pour soi ?



En apprenant à mieux s'organiser et à bien gérer son temps pour améliorer votre productivité. Vous pouvez par exemple apprendre à être moins exigeant(e) avec vous-même en faisant la chasse à votre perfectionnisme. Connaissez-vous la règle des 80/20 ou loi de Pareto ? Elle stipule que 20% de nos actes produisent 80% des effets... Apprenez donc à être moins parfait(e)!

Pourquoi ne pas modifier votre routine matinale en vous levant une heure plus tôt : attention, cela ne fonctionne que si vous respectez votre durée de sommeil nécessaire à une bonne récupération. Le miracle morning sans cela, c'est tout simplement dangereux 😊

Vous pouvez également supprimer certaines de vos **habitudes chronophages**, notamment lorsqu'elles ne contribuent pas à une vie meilleure... par exemple, éteindre la télévision et la réserver pour de ponctuelles soirées ciné ! Une chose est cependant importante à noter à ce niveau, c'est qu'il vaut mieux que vous vous accordiez du temps régulièrement, même un petit peu de temps, que simplement un mois de pause tous les 10 ans 😊

3ème étape : prendre sa vie en mains nécessite de faire le point



Vous savez désormais comment mieux vous organiser et libérer du temps chaque jour. Reprendre sa vie en main nécessite maintenant de décortiquer ce que vous faites, qui vous êtes, pour identifier ce qui est vraiment VOUS, ce qui est vraiment votre CHOIX. Et le distinguer de ce qui au contraire vous a été imposé, vous a été inculqué, parfois contre votre gré. J'ai passé un été entier à réfléchir sur mes "hobbies", mes "passions". J'ai tenté de réfléchir à ce qui me faisait vibrer, à ce que je faisais naturellement. Puis je me suis posée ces questions:

*Est-ce que je le fais parce que ça fait plaisir à quelqu'un?
Est-ce que cela m'attire spontanément?*

Il est nécessaire de passer du temps, beaucoup de temps, sur cet état des lieux. La connaissance de soi est indispensable pour créer la vie qui vous ressemble.

Sinon on peut être tenté(e) de partir dans tous les sens, et de faire des choses qu'on ne souhaite pas réellement faire au fond. De se tromper de place, de se tromper d'objectifs et de projets.

Exercice 3: Comment faire le point ?

Prévoyez des plages de temps calme et interrogez-vous : "En général, dans ma vie, qu'est-ce qui va, qu'est-ce qui ne va pas?". Passez en revue tous les domaines de votre vie : votre boulot, votre vie familiale, vos amis, votre environnement, vos ressentis...

4ème étape : s'accueillir et s'écouter pour se reprendre en main



Toutes celles qui estiment fièrement avoir "repris leur vie en main" ont une routine commune, chaque jour : elles méditent.

La méditation n'est plus aujourd'hui associée à une spiritualité obscure qui rime lointainement avec secte. Non. **Elle est bien plus rationnelle et sensée que nombre de nos habitudes**, je vous assure.

Lorsque j'ai décidé de prendre ma vie en main et que j'ai commencé à m'intéresser à ces thématiques, je me suis décidée à apprendre à méditer. Et j'ai étudié le bouddhisme tibétain et la méditation formelle. Bien que j'aie adoré et que je m'inspire aujourd'hui très fortement de ce qu'apporte [le bouddhisme au quotidien](#), j'ai été découragée par la méditation formelle, tellement à l'opposé de mes habitudes et de mon cerveau qui va à cent à l'heure !

Mais je me suis accrochée et j'ai découvert [la pleine conscience](#), qui est une méditation parfaitement intégrée à notre quotidien, puisqu'elle consiste simplement à exercer son attention à se porter et rester sur un objet choisi.

L'intérêt? Enrichir son expérience, être conscient(e) et responsable de tout ce qu'on fait, sentir comme on est serein(e) au fond de soi, sous le flux des pensées.

Reprendre sa vie en mains entraîne des remises en cause fortes de ce qu'on tenait pour acquis. Apprendre à canaliser son attention et trouver la paix en soi sont donc indispensables pour entendre les réponses qui s'y trouvent.

Exercice 4 : Comment débiter avec la pleine conscience.

Installez-vous assise le dos bien droit, au calme, et prévoyez quelques minutes devant vous. Portez votre attention sur votre respiration. Sur le flux de l'air qui entre par vos narines, plus

frais, et ressort ensuite par vos narines, plus doux. Observez le mouvement de votre abdomen qui se gonfle à l'inspiration, et se rabaisse à l'expiration. Lorsque des pensées vous distraient, ramenez simplement votre attention à votre respiration.



5ème étape : trouver le sens



Reprendre sa vie en main c'est décider de **reprendre le contrôle pour faire ce qui a du sens pour soi. Recentrer ses activités et ses habitudes autour de ses valeurs et de ses convictions profondes.** Pendant cette période de 2 mois où je suis restée alitée, j'ai passé des heures et des heures à réfléchir à ce qui comptait pour moi. J'ai fait de nombreux exercices trouvés sur des blogs ou dans des livres. J'ai lu, j'ai réfléchi.

Je ne prétendrais pas que j'ai tout compris en 2 mois. Mais j'ai compris beaucoup de choses, et cela a débouché sur la création de ce blog. Mes valeurs fondamentales n'étaient pas mises en avant dans mon quotidien, ce qui me donnait l'impression désagréable de passer à côté du sujet.

Cela a tellement bien fonctionné pour moi et toutes les personnes que j'accompagne, que j'ai alors créé la méthode de **coaching de l'alignement au projet**, la méthode CAP. Cette méthode est centrée toute entière autour de la recherche de l'alignement, et de sa transformation en un projet qui fonctionne.

Exercice 5 : comment trouver sa mission de vie ?



Choisissez une personne de confiance et demandez-lui de se tenir face à vous. Vous pouvez vous tenir les mains, cela renforce la connexion entre vous. Demandez-lui de rester impassible et de simplement vous répéter cette question “qu’est-ce que tu veux vraiment?” pendant plusieurs minutes. Répondez à chaque fois quelques chose de différent.

Peut-être commencerez-vous par des désirs superficiels, des besoins urgents. Au bout d’un moment, vos réponses se feront profondes, vous serez émue par vos réponses. Arrêtez-vous à celles qui vous font vibrer et vous secouent.

Pour aller plus loin, découvrez en quoi consiste la méthode de coaching de l’alignement au projet, qui vous aide à trouver ce pour quoi vous êtes fait(e)s, et à l’incarner dans un projet viable.

6ème étape : reprendre sa vie en main, c’est se fixer des objectifs et avancer



Reprendre sa vie en main, ça ne peut pas se faire en se contentant de réfléchir ou d’écrire sur son carnet, tranquillement au chaud. Non, si vous ne changez rien, rien ne changera.

Si vous ne changez rien, rien ne changera.

Une fois établi votre état des lieux, une fois mises en place de nouvelles routines quotidiennes faites d’introspection, de pauses, de méditation, il est nécessaire de passer la seconde... et d’agir.

D’abord, j’ai commencé par ne pas aimer du tout cette partie du développement personnel qui parlait d’efficacité et de **productivité**... Je me sentais déjà tellement débordée !

Et puis, je me suis obligée à m’y intéresser, et je ne le regrette pas, car cela m’a permis d’enclencher le changement et d’arriver à **réussir ma reconversion professionnelle**, sur le plan matériel.

En revanche, commencer par-là est d’après moi une erreur. Dans mes accompagnements, je me suis aperçue que bien souvent, on se trompe de problème : lorsqu’on a le sentiment d’être débordé(e), c’est plus un souci d’alignement qu’un problème d’organisation.

Exercice 6 : comment avancer dans la vie ?



Pour avancer dans la vie efficacement, commencez par trouver votre alignement, puis fixez-vous de bons objectifs pour **créer la vie qui vous ressemble**.

Je vous suggère d’utiliser la méthode SMART pour écrire vos objectifs, en vous posant les questions suivantes.

- Spécifique: Qu'est-ce que je veux atteindre précisément?
- Mesurable: Comment est-ce que je saurais que je l'ai atteint? Selon quels critères?
- Atteignable: Il ne doit dépendre que de moi, pas tout entier de circonstances extérieures.
- Réaliste: il doit être ambitieux, mais pas décourageant.
- Temporellement limité: Quand est-ce que je fixe l'échéance?

Apprenez à avancer efficacement, une fois vos bons objectifs fixés, pour reprendre votre vie en main et créer la vie qui vous ressemble.

7ème étape : trouver la motivation, le secret pour reprendre sa vie en main !



Pour reprendre sa vie en main, il faut des convictions et des outils: je pense que vous avez déjà beaucoup de matière.

Vous savez beaucoup de choses, mais ce n'est pas tout. Je dirais même qu'il manque l'élément essentiel: il faut apprendre à conserver intacte votre motivation.

Il ne faut plus que les bonnes résolutions que vous prenez fièrement en début d'année tombent à l'eau et qu'elles entament ainsi, peu à peu, votre confiance en vous et en votre capacité à changer.

Pendant des années, j'ai été la première à rédiger des listes bien remplies de bonnes résolutions. Mais je n'en ai pas tenu une seule. Sauf depuis quelques années. Depuis 2016, je n'en ai manqué aucune. Et c'est aussi le cas de tous mes objectifs. Pourquoi ?

Je me suis beaucoup intéressée aux **clés de la motivation**, et je reste très connectée aux dernières recherches en neurosciences faites sur la question. Mais j'ai compris récemment (en tenant compte notamment de tous les parcours de mes clientes), que toutes ces clés ne se valent pas, il y en a une qui est largement au-dessus des autres.

Exercice 7 : comment rester motivée ?



La clé de la motivation qui fait 80 %, voire plus, du travail en matière de persévérance, c'est **l'alignement**.

Pourquoi voulez-vous atteindre cet objectif ?

Êtes-vous vraiment connecté(e) à vous, et pas à vos peurs ou à votre ego ?

Êtes-vous vraiment sûr(e) que c'est exactement le chemin que vous devez prendre ?

Vous sentez-vous aligné(e) avec ce projet ?

Comment trouver cet alignement ?

Il y a pour moi un cheminement à faire, qui peut être très long, ou plutôt rapide. Il faut apprendre à se connaître, s'accorder de l'espace, prendre de la distance avec l'égo, apprendre à vaincre ses peurs... Toute une aventure 😊

Mais quelle belle aventure ! Celle de l'écoute, de la bienveillance au quotidien avec vous-même, de la découverte, de la compréhension, de la révélation, du changement, de l'accomplissement.

5 pistes complémentaires pour reprendre sa vie en main

Parce que vous avez été nombreux(ses) à me questionner sur cet article, voici quelques pistes complémentaires pour vous aider à reprendre votre vie en main et créer la vie qui vous ressemble.

C'est une aventure passionnante, pas forcément difficile, mais pas toujours facile non plus. Pourquoi ? Parce que soudain, on se met en mode pro action, on devient plus que l'actrice, la réalisatrice, la créatrice de son destin.

Changement de paradigme

Voici donc quelques éléments complémentaires pour vous aider sur ce chemin.

Doit-on être accompagné(e) pour reprendre sa vie en mains ?



C'est une question qu'on me pose souvent. La réponse est nuancée : non, ce n'est pas une obligation, mais en toute objectivité, je connais peu de personnes qui aient réussi à s'en passer et qui vivent aujourd'hui la vie qui leur ressemble pleinement. Oui, cela permet d'aller **plus vite** et **plus loin** dans 100% des cas.

Reprendre sa vie en main, comme on l'a vu, c'est découvrir enfin pourquoi vous êtes fait(e)s, quel est votre bonne place. Trouver son alignement, c'est prendre conscience notamment **de ses peurs, de ses croyances**, de la place qu'occupent les doutes dans les décisions que l'on prend. Mettre de la clarté sur ses expériences est très difficile lorsqu'on est seul(e). Pourquoi ?

Parce que c'est un peu comme demander à la pupille de se voir elle-même. Nous sommes à la fois l'observateur et l'observé, et s'observer a un impact. Ajoutez à cela que vos croyances sont tellement ancrées que vous avez la certitude que c'est la réalité... Jusqu'à ce que quelqu'un d'autre vous le fasse remarquer et vous aide à les modifier.

Alors, je sais à quel point **la démarche n'est pas facile**, il faut faire confiance à l'autre. Sentir qu'il a envie de vous aider, faire le point avec son rapport à l'argent, qui est souvent un obstacle à l'accompagnement.

Peut-être n'est-ce pas encore le moment pour vous, mais si cela vous parle, si vous avez envie de faire un grand pas aujourd'hui, alors foncez et trouvez la personne qui vous inspire pour faire ce chemin ensemble.

Reprendre sa vie en main en se posant 4 questions



Se poser les bonnes questions, c'est le point de départ incontournable d'une vie plus alignée. En voici quatre qui vous permettront de faire appel à ce qu'il y a au fond de vous, pour faire vos premiers pas.

- Qu'est-ce qui me rend heureux(se) ?
- Qu'est-ce qui entrave mon bonheur ?
- A quoi ai-je envie que ma vie ressemble ?
- Si ma vie s'arrêtait demain, quels seraient mes plus grands regrets ?

Bien souvent, on s'attarde sur les mauvaises raisons : on pense que notre bonheur est lié à l'argent qui nous manque, aux proches qui nous ont fait du mal, au travail qui nous insatisfait... Et puis on se dit qu'il n'y a rien à faire, puisque tout cela ne dépend pas de nous... C'est plutôt simple, car si rien ne dépend de nous, on n'a pas à se remettre en question, on n'a rien à changer ... Et bien si, **tout (absolument tout), dépend de nous !**

« Je suis malheureux(se) car mon travail ne me plaît pas » : vraiment ? N'êtes-vous pas plutôt malheureux(se) car vous ne trouvez pas le courage ou le temps de vous lancer dans un **changement profond de vie**, dans la recherche d'une nouvelle voie, d'une nouvelle entreprise, de nouveaux défis ?

Mais attention, ne répondez pas à ces 4 questions à la va-vite... Ici, soyez exhaustif(ve)s, et répondez sous forme de tiret à chacune des questions, sans en passer une seule !

Faites de la place autour de vous, installez-vous au calme, prenez votre temps. Espacez des rendez-vous avec vous-même pour répondre à ces questions. Et tâchez d'identifier à chaque instant si c'est bien votre moi lumineux, celui qui est guidé par l'amour, qui répond. Ou si ce sont vos peurs, ou bien votre ego.

Tâchez d'être la plus honnête possible avec vous-même, pour faire le tri à ce niveau.

Reprendre sa vie en main en prenant de la distance avec les personnes toxiques



C'est bien souvent un passage nécessaire pour **reprendre sa vie en main** ! Il y a souvent des individus dans notre entourage qui nous rendent la tâche plus difficile, et nous empêchent d'aller de l'avant. Comment identifier les personnes toxiques ? Comment prendre la bonne distance ?

Pour réussir à identifier ces personnes qui ont du mal à se réjouir de votre bonheur et de votre souhait de changement, **prenez l'habitude de vous écouter**. D'écouter ce qui se passe en vous lorsque vous partagez un avis sur votre chemin, vos projets ou vos objectifs. Si le fait de le partager avec cette personne vous plombe, vous fait vous sentir plus lourde, vous met des freins, c'est mauvais. À la longue, cette personne peut vous faire douter de vous, de votre confiance en vous et de votre force.

Attention, il ne s'agit pas nécessairement de méchanceté, mais simplement de personnes qui n'ont pas pris le temps de faire connaissance avec elles-mêmes, et qui sont pleines **de peurs, de doutes et de croyances**. En échangeant avec vous, elle vous projette ses peurs et cela ne vous facilite pas la tâche.

Quelle distance prendre avec ces personnes ? Pas toujours facile à décider. Il va vous falloir **trouver l'équilibre**, pas nécessairement couper tous les ponts, mais prendre de la distance. Faire de l'espace en vous et autour de vous, pour prendre le temps de vous connaître, avant de vous tourner à nouveau vers ces personnes.

Ne perdez pas nécessairement le contact, mais protégez-vous. Lorsque vous vous serez rapproché(e) de vous-même, lorsque vous vous autoriserez à briller, à rayonner, alors partagez-leur cette lumière... Ce sera votre plus belle manière de leur tendre la main ensuite

Reprendre sa vie en main en sortant de sa zone de confort !



Sortir de sa zone de confort ? Dans un premier temps on pourrait se demander «pour quoi faire ??» Si c'est une zone de confort, c'est qu'à priori je m'y sens bien... Et bien ce n'est pas tout à fait vrai. La satisfaction qu'on tire à court terme du fait de ne pas prendre de risques et de rester dans le connu ne compense pas l'angoisse et le sentiment d'impuissance créé par l'inaction sur le long terme.

Il fait bon vivre uniquement en **surface**, dans cette **zone de confort**. C'est pourquoi, pour **reprendre sa vie en main**, il faut de temps en temps en sortir.

Reprendre sa vie en mains en revenant à l'essentiel



Pourquoi revenir à l'essentiel est si important lorsqu'on souhaite **reprendre sa vie en main** ? Revenir à l'essentiel, c'est identifier quelle est la bonne place. Quelqu'un disait : « la perfection, c'est quand il n'y a rien à ajouter. »

Personnellement, j'aime me dire que la perfection, c'est quand il n'y a rien à enlever. Quand on fait simplement ce qu'on aime faire, et ce qui est exactement notre plus belle contribution au monde qui nous entoure. Lorsqu'on a cette clarté dans sa mission et sa vision, alors on se concentre naturellement sur l'essentiel. Et il est alors facile de prendre des décisions, facile de prioriser, facile de dire non à quelque chose.

Parce qu'on est guidé(e) par cette vision précise et spécifique, et qu'on acquiert une certitude suffisante pour ne pas se laisser distraire et détourner de son objectif.

S'il y avait donc une chose à retenir de cet article, c'est que, si nous sommes toutes uniques, passionnantes et inspirantes, il y a un cheminement qui pour moi commence toujours par la même chose :

La recherche de son alignement.

Commencer par autre chose, c'est dans 95 % des cas faire fausse route. Vous manquerez ensuite d'énergie, de motivation, d'enthousiasme ... C'est tout ce que je constate chaque jour chez les personnes qui me sollicitent.

Reprendre sa vie en mains : chaque lundi est un nouveau départ



Avez-vous déjà pris le temps de considérer cela ?

Les lundis représentent le début de la semaine de travail, soit un nouveau départ 52 fois dans l'année – David Dweck

Ça en fait, des occasions de reprendre votre vie en main ! Alors exit les « à la rentrée, je commence CECI », ou « pour la nouvelle année, il faut que je me mette à faire CELA ».

Vous lisez cet article car vous souhaitez reprendre votre vie en main ? Et bien, dès lundi, vous commencez ! Et pour finir, voici une petite liste (à creuser, car nous sommes tout(e)s guidé(e)s par des objectifs différents) des changements que vous pouvez commencer à entreprendre pour vous prendre en main :

- Soigner votre alimentation.
- Voyager davantage (des trésors culturels et des paysages fascinants se cachent à côté de chez vous !).
- Éliminer les gens toxiques de votre vie.
- Faire le point sur votre vie professionnelle (et pourquoi pas penser à la reconversion professionnelle si elle ne vous convient pas !).
- Tester de nouveaux hobbies.
- S'essayer à la méditation, au yoga (tous les jours pour des effets vraiment fous sur votre mental !).
- Soigner votre intérieur (testez le feng-shui pour un intérieur zen !).
- Diminuer votre charge mentale au quotidien !

- Quelles sont les erreurs et les pièges à éviter ?
- Pourquoi ce que vous avez tenté jusqu'ici n'a pas fonctionné : comprendre votre processus de changement est indispensable (et passionnant) !
- Quelles sont les 8 étapes pas-à-pas qui vont vous permettre d'aller vers la vie de vos rêves : un processus exclusif que j'ai créé.
- Comment trouver votre place unique ?
- Et passer de votre mission de vie à un projet / objectif gagnant ?
- La métaphore de l'échelle, et comment elle va transformer votre vision des choses.