



CÉLINE CAILLE

SOPHROLOGUE - ACCOMPAGNANTE PSYCHO-CORPORELLE ET ÉNERGÉTIQUE



Défi mental

Pourquoi ce défi ?

Nos croyances sont le fruit de nos pensées répétées.

Or, on estime qu'environ **80 % de nos pensées sont négatives**, et que **95 % d'entre elles sont les mêmes que la veille**.

Autrement dit, notre mental fonctionne souvent en boucle... laissant peu de place au renouveau, à la confiance et à des pensées plus positives.

L'intention de ce défi est simple : **t'aider à prendre conscience de tes pensées pour les transformer progressivement**.

Parce que oui, il est possible de changer ton regard sur les événements, de prendre du recul et de retrouver plus de sérénité et de confiance.

Notre éducation et notre société mettent souvent l'accent sur :

- les peurs
- les problèmes
- les défauts
- les mauvaises nouvelles

Et beaucoup moins sur :

- la beauté
- les réussites
- les ressources
- les moments simples et précieux

Ce défi est une invitation à **rééduquer ton attention**, à **changer ton focus**, et à **ouvrir ton regard** et ainsi à changer de paradigme !

Les pratiques du défi

1. Observer ses pensées

Au cours des prochains jours, je t'invite à **observer ce que tu te racontes intérieurement**.

Lorsque tu **identifies une pensée négative** :
prends-en simplement conscience (c'est déjà un grand pas)
puis **ramène doucement ton attention sur le moment présent**

Je t'invite alors à te répéter cette phrase :
« Ici et maintenant, tout va bien, je suis en sécurité ».

L'objectif est d'apaiser le mental et sortir du mode de survie pour revenir à un état plus calme, conscient et confiant.

L'objectif en effet est de **sortir du mode reptilien** (comportements primitifs) qui veille et anticipe le moindre danger pour nous permettre d'assurer notre survie (influencé d'autant plus par les médias et la société qui ont bien compris l'intérêt de nous enfermer dans des peurs, mais c'est encore un autre débat 😊) pour aller de plus en plus vers **un mode conscient et confiant**.

2. Transformer son regard

Lorsque tu vis une situation perçue comme négative (et j'insiste sur *perçue*), pose-toi ces deux questions :

- ☛ **Qu'y a-t-il de positif dans cette situation ?**
- ☛ **Comment puis-je en tirer quelque chose pour moi ?**

Exemples :

- je me suis blessée, je vais pouvoir lire, me reposer, lâcher le faire, ralentir
- il pleut, c'est bien pour la nature, je vais me reposer
- j'ai été licenciée, je vais pouvoir faire des formations qui vont me permettre d'ouvrir mon horizon, je vais pouvoir trouver en moi des ressources insoupçonnées jusqu'alors, etc...

⚠ Important :

Il ne s'agit pas de nier tes émotions.

La tristesse, la colère ou la peur sont légitimes. Elles sont des **messagères**.

Ici, nous travaillons sur **les pensées**, pas sur la suppression des émotions.

L'annonce d'une maladie grave ou la perte d'un proche se doit tout d'abord d'être pleinement accueillie et vécue.

Je le répète ici mais il ne s'agit pas de nier les émotions mais bien d'agir sur les pensées ! Les émotions telles que la tristesse ou la colère ne doivent en aucun cas être considérées comme « négatives », ce sont simplement des messagères qui nous parlent de nos besoins intérieurs.

Ce défi n'invite pas à nier le vivant en soi mais à observer le fil de nos pensées et pour petit à petit s'ouvrir à une autre réalité.

Lorsque nous vivons une situation perçue comme négative, bien souvent, nous n'avons aucun contrôle alors **autant relativiser, lâcher prise et remettre notre confiance** dans le processus que la vie nous envoie.

3. Scan de la journée

Prends quelques minutes pour **revisiter ta journée**, sans jugement.

Pose-toi ces questions :

- Qu'est-ce qui m'a activée aujourd'hui ?
- Quelles émotions ai-je ressenties ?
- Quelles histoires me suis-je racontées ?
- Ai-je interprété certaines situations ?
- Comment je me sens maintenant ?

Je t'invite à prendre ce temps essentiel afin d'**observer tout ce qui est venu t'activer, tout ce qui a créé des réactions à l'intérieur de toi.**

👉 L'objectif : **développer ta conscience intérieure.**

4. 3 Kiffs par jour

(Les premiers jours tu peux faire cet exercice par écrit, ce sera encore plus puissant)

Maintenant, je te propose de mettre ton focus sur **3 choses positives** qui se sont passées dans ta journée, des grandes comme des petites choses.

Cela peut être :

- un moment agréable de partage avec un collègue
- un temps d'échange avec ton enfant
- une fierté, une réussite
- l'odeur d'une fleur, la beauté d'un arbre, la chaleur du soleil
- un détail du quotidien (un sourire)

💡 **Cet exercice entraîne ton cerveau à voir le positif.**

Tu peux également te demander ce que tu as aimé faire dans ta journée, ce que tu as partagé ?

5. Des questions puissantes au réveil

(Les premiers jours tu peux faire cet exercice par écrit, ce sera encore plus puissant)

Commence ta journée avec des questions qui t'élèvent :

- Quels sont les aspects de ma vie qui me rendent heureuse actuellement ?

(je t'invite à tout noter, même les détails qui te nourrissent)

- Qu'est-ce qui me stimule en ce moment, qu'est-ce qui me procure de la satisfaction, de l'énergie, de la joie, de l'envie ?

- Quelles sont les choses dont je peux être fière ?

Puis observe :

- tes sensations
- tes émotions
- les images ou pensées qui émergent

6. Se reconnecter à ses besoins

Chaque matin, prends **un moment pour te recentrer** :

- ☞ Comment je me sens dans mon corps ?
- ☞ Quelles sont mes pensées ?
- ☞ De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?
- ☞ De quoi ai-je envie aujourd'hui ?

Et surtout : **comment puis-je adapter ma journée en fonction de moi ?**

Intégration du défi

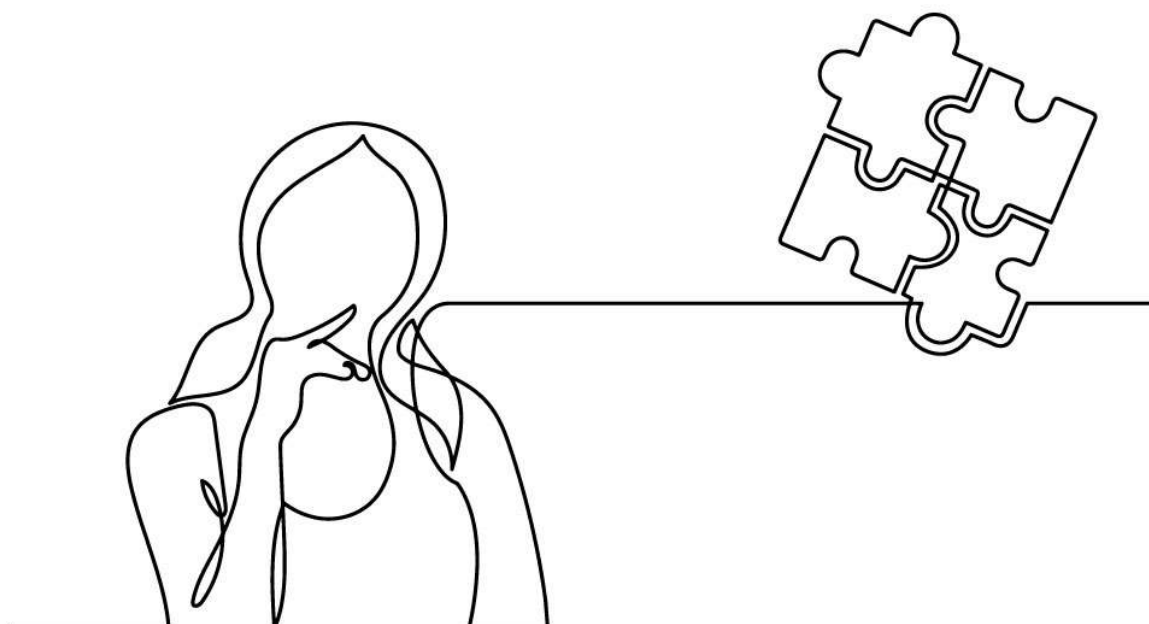
Pendant ces 21 jours, je t'invite à véritablement **porter ton attention sur tes pensées, accueillir ce qui est là, sans te juger et orienter ton regard vers ce qui est positif.**

Si un mot ou une image négative te vient à l'esprit, ne te fais pas de reproche ; tu as parfois toute une vie de pensées négatives derrière toi alors le changement peut prendre un peu de temps.

Ce défi est une invitation à :

- observer
- transformer
- te reconnecter à toi

Et surtout... à **reprendre ton pouvoir sur ton monde intérieur.**



Tous droits réservés à Céline Caille EI

L'utilisateur s'engage à n'utiliser ce livret uniquement à des fins personnelles, à ne pas le reproduire en tout ou partie.