

Episode n°21 : Être ouvert(e) au changement

“Ce matin, nous parlons à nouveau de changement, et avec lui, la notion de « timing », du « bon moment ». Si je ne crois pas qu’il y ait d’instant idéal pour amorcer une direction, j’estime cependant que notre cerveau doit être accompagné vers un renouveau.

Comme un enfant qu’on guide vers l’autonomie, à qui on propose un tricycle avant une draisienne, puis un vélo à petites roues, puis un vélo classique à deux roues, et enfin un VTT, notre cerveau doit être préparé à une autre réalité, et cela commence par une simple ouverture.

Un « peut-être que c’est possible ».”

Bonjour ! Je suis ravie de vous retrouver pour un nouvel épisode; un épisode qui m’a tellement animée, que j’ai terminé l’enregistrement avec une douleur sous les cotes... Preuve que je me suis bel et bien emballée, j’étais à fond !!

Si je suis autant inspirée ce matin, c’est parce que je vous transmets un petit outil simple mais tellement puissant... à appliquer à vos maux de ventre, vos relations personnelles et professionnelles, vos envies.

Rendez-vous dans cet épisode 21 pour découvrir comment vous ouvrir à une autre réalité.

Bonne écoute et belle semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 21

Transcription du podcast

Bonjour à toutes et tous, bienvenue sur Vert ma Vie, votre podcast bien-être. La semaine dernière, on discutait ensemble des objectifs et je vous expliquais que me fixer un but l'an dernier a été ce qui m'a permis de me débloquer, de sortir de la dépression dans laquelle j'étais coincée et de retrouver l'énergie pour composer mon quotidien à nouveau.

Cette semaine, j'ai envie d'aller encore plus loin avec vous, car je sais que vous êtes équipée pour avancer. Et parce que c'est également la façon dont j'ai construit le podcast Vert ma Vie : si on reprend le premier épisode et qu'on écoute les numéros les uns à la suite des autres, il y a une fluidité, une logique. Ils se complètent les uns les autres.

Si vous arrivez donc aujourd'hui, un peu par hasard, sur cet épisode 21 « être ouvert au changement », n'hésitez pas à retourner écouter des épisodes précédents pour nourrir votre réflexion.

“Ce matin, nous parlons à nouveau de changement, et avec lui, la notion de « timing », du « bon moment ». Si je ne crois pas qu'il y ait d'instant idéal pour amorcer une direction, j'estime cependant que notre cerveau doit être accompagné vers un renouveau. Comme un enfant qu'on guide vers l'autonomie, à qui on propose un tricycle avant une draisienne, puis un vélo à petites roues, puis un vélo classique à deux roues, et enfin un VTT, notre cerveau doit être préparé à une autre réalité, et cela commence par une simple ouverture. Un « peut-être que c'est possible ».”

C'est du reste la raison pour laquelle j'ai opté pour le mot « possibilité » pour cette année 2021. Dès lors que je m'interroge sur la faisabilité d'une action, d'une envie, d'un idéal, mes chaînes neuronales se préparent à de nouvelles connexions. Et avec elle, une nouvelle réalité.

Pour expliquer mon propos, je vais prendre l'exemple d'une personne qui souffre de maux de ventre depuis plusieurs années. C'est un sujet que je connais très bien et j'accompagne justement des femmes qui souhaitent faire la paix avec leur estomac, leur intestin, leur corps d'une manière plus générale et leur assiette.

Je reviendrais régulièrement au système digestif dans les semaines à venir car le mois prochain, je lance un accompagnement de groupe spécifique pour les personnes qui souffrent de maux de ventre. J'ai vraiment hâte de vous dévoiler tout ceci à mesure que l'on avance dans janvier... Pour l'heure, je vous invite à suivre ma démonstration en imaginant une femme pour qui les repas sont difficiles car elle souffre de brûlures d'estomac, d'aigreurs, de ballonnements, de spasmes intestinaux, d'alternance constipation/diarrhée... et autres joyeuseté depuis plusieurs années sans qu'aucun traitement médical ne fonctionne réellement.

Mais tout autre sujet qui vous pose actuellement problème dans votre vie aujourd'hui est envisageable : que vous soyez dans une relation amoureuse compliquée, que votre ado tourmenté vous empêche de dormir sur vos deux oreilles, que votre patron vous mette la pression, que la pandémie vous plombe et vous angoisse... Choisissez un endroit dans votre quotidien qui vous empêche d'avancer, de vous sentir bien dans votre vie.

Dans ce podcast, je ferais référence à Martine, 42 ans, maman de trois enfants, actuellement en télétravail, et dont les douleurs abdominales lui pèsent de plus en plus. Martine a tout essayé – du moins, c'est ce qu'elle croit – pour stopper la douleur. Aujourd'hui, elle mange parce qu'il faut, sans aucun plaisir, et elle ressent de l'anxiété avant chaque repas. Elle décline les invitations pour ne pas avoir à justifier ses choix alimentaires, et de temps en temps, pour se reconforter, elle « craque » le soir devant la télé et engloutit un-demi litre de glace aux noix de pécan. Elle est actuellement dans une phase où elle a envie de tout envoyer

bouler.

Quand je la rencontre, Martine (dont le prénom et l'histoire ont été modifiées pour respecter la confidentialité) se sent seule, perdue, et me dit être prête à tout pour aller mieux. Pourtant, quand je lui suggère de revoir sa consommation de café à la baisse afin de voir si cela peut réduire les brûlures d'estomac, elle m'explique en avoir besoin pour tenir.

Lorsqu'on aborde le stress et sa façon de le gérer au quotidien, ma cliente se braque. Je me fais alors la réflexion suivante : « son cerveau est tout à fait fonctionnel ! ». Quoi de plus naturel en effet que de botter en touche ou de repousser une idée nouvelle ? Notre cerveau primitif est notre plus grand allié lorsqu'il s'agit de survie. Et pour lui, tout ce qui est différent de nous, de ce que l'on ressent, des pensées que l'on côtoie, des actions que l'on effectue... il n'aime pas ça du tout !

Car après tout, si on est en vie aujourd'hui, c'est que toutes ces choses fonctionnent pour nous. Notre épanouissement personnel, notre bien-être... tout ça, il le délègue à notre cerveau préfrontal. Lequel est plus récent dans notre évolution que son acolyte archaïque, lequel a moins de voix que ce dernier, et donc moins de chance de se faire entendre dans une situation courante du quotidien.

Le système digestif de Martine est inflammé. Son corps lui réclame des ajustements qu'elle décide pour le moment d'ignorer, préférant se réfugier dans les mécanismes qui sont familiers. Elle a le choix de décider de répondre aux demandes de son corps, de plus en plus évidentes, ou non. Ce n'est pas une obligation, c'est à elle de faire un choix. En aucun cas, je ne peux ni ne veux lui imposer quoi que ce soit.

Et c'est tant mieux ! Car lorsque la démarche vient de nous-même véritablement, elle prend un sens tout autre et une force

toute autre.

Moi, je suis là. Je peux l'aider si elle a besoin d'une guide. J'ai des clés, des outils. J'ai un protocole à lui offrir, un chemin de transformation à lui proposer. Néanmoins, tant que son cerveau primitif mène la danse, il va nous être difficile à toutes les deux d'entrer en discussion. C'est pourquoi je ne démarque pas, je ne relance que très peu, ou pas du tout. Je laisse toujours venir. Il est indispensable qu'une fente soit dessinée pour mettre en branle un changement.

Pour l'heure, j'invite Martine à se poser ces questions...

- Et si c'était possible de ne plus avoir mal au ventre tous les jours ?
- Et si j'étais une personne qui ne rencontre pas de douleurs intestinales au cours de sa journée, à quoi ça ressemblerait pour moi ?

Cet exercice peut paraître tout simple comme ça, mais s'il est réalisé régulièrement avec un papier et un stylo et si on s'accorde une dizaine de minutes chaque fois pour aller à la rencontre de cette autre version de soi-même, un monde de possibles s'offre à nous. Notre cerveau préfrontal se met en marche et rapidement une transformation peut s'amorcer.

C'est l'une des techniques que j'utilise avec mes clientes qui souffrent de douleurs digestives chroniques. C'est l'une des techniques que vous pouvez appliquer dans votre vie, dès aujourd'hui, au sujet de n'importe quoi. De vos enfants, de votre poids, de douleurs au dos, de votre travail, de votre logement... TOUT TOUT TOUT, absolument TOUT commence par un changement minime dans notre manière d'aborder le monde qui nous entoure et notre potentiel qui ne demande qu'à se révéler.

Pour plus d'infos sur l'accompagnement que je peux vous proposer : auvertaveclili.fr [rubrique Coaching](#) !

Merci pour votre écoute. Bonne semaine !