

# Préambule

---

La collection « L'Art de... 66 jours pour transformer sa vie® » offre un parcours de transformation personnelle, un jour à la fois.

---

## 1. Bienvenue dans ce parcours

Bienvenue dans ce livret.

Il ne s'agit pas d'un simple document, mais d'un cheminement intérieur, un espace d'exploration conçu pour t'accompagner, avec douceur, dans une transformation progressive.

Tu vas explorer, à ton rythme, les fondations de ce que tu vis aujourd'hui et les ressources qui peuvent soutenir ton cheminement. Tu vas pouvoir poser des mots, des gestes, des intentions, des résistances aussi... et surtout, t'accorder de nouvelles permissions.

Tu trouveras ici une formation guidée, mais que tu peux suivre en toute autonomie, à ton rythme, dans ton espace. Rien n'est obligatoire, tout est proposé. Tu prends ce qui résonne, tu poses ce qui freine. Tu reviens quand tu veux. Ce livret t'appartient.

Il n'y aura pas de grande théorie, mais des questions puissantes, des pratiques concrètes, des astuces et une structure pensée pour ton cerveau, pour t'aider à avancer avec sincérité.

**Tu n'es pas seul·e dans ce parcours** : même si je ne suis pas à côté de toi, je t'écris depuis un espace d'écoute, de confiance et d'expérience. Ce que tu t'apprêtes à commencer a du sens, et je suis honorée de faire ce chemin avec toi.

## 2. Ton histoire, mon histoire, notre lien

Il arrive, dans une vie, des moments de bascule. Des instants où le quotidien questionne, où l'élan ralentit, où l'on ressent le besoin de faire le point, de comprendre ce qui se rejoue. Ces étapes sont rarement confortables, mais elles sont toujours fertiles.

Ce livret (et cette collection) est un parcours de transformation, pensé pour t'accompagner pas à pas, avec clarté, exigence, mais aussi bienveillance et souplesse.

Il s'appuie sur plus de 30 ans d'expérience de terrain, au croisement de l'accompagnement thérapeutique, de la pratique des thérapies brèves, de l'hypnose ericksonienne, de la programmation Neuro-Linguistique, des neurosciences appliquées, et des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales).

Il est né d'un regard humain, respectueux, ancré dans la conviction qu'il est possible d'évoluer, de mieux se comprendre et de transformer progressivement sa relation à soi, aux autres et à la vie. Ce parcours t'accueille là où tu en es. Il n'attend pas que tu sois prêt·e ou confiant·e. Il commence avec toi, maintenant.

Mais surtout, il a été conçu avec le cœur, le respect de l'humain, et la conviction profonde que chacun porte en soi des ressources insoupçonnées et qu'il suffit parfois d'un cadre précis, d'un élan sincère, et d'un fil conducteur pour les révéler.

Peu importe ton point de départ, ton parcours ou ta personnalité. Ce livret ne juge rien, il t'accueille là où tu en es, et t'invite à explorer plus loin.

### 3. Pourquoi ce livret

Depuis quelques années, les repères extérieurs bougent. Le monde s'accélère, les liens évoluent, les repères intérieurs vacillent. Beaucoup cherchent aujourd'hui à retrouver du sens, de l'équilibre, à mieux se connaître... mais aussi à apprendre autrement : à leur rythme, depuis chez eux, avec de la liberté et de l'autonomie.

**Cette collection « l'art de... »** répond à cette aspiration. Ce parcours s'inscrit dans une époque où chacun peut devenir acteur de sa transformation, à travers des outils simples, fiables et structurés. Entre formation et cheminement personnel, il propose un cadre qui respecte ton rythme tout en offrant un cap clair et une reconstruction progressive par l'expérience répétée.

**Ce livret est aussi le fruit d'un constat partagé en cabinet** : nombreux sont celles et ceux qui veulent avancer, comprendre, dépasser certaines difficultés sans toujours pouvoir consulter régulièrement, ou sans oser franchir la porte d'un accompagnement plus formel.

**Ce livret est donc né d'un double mouvement** : ton besoin de réponses et mon désir de transmission. Il s'agit de mettre à ta disposition un contenu accessible, sérieux, professionnel et profondément humain.

### 4. À qui s'adresse ce parcours

Ce parcours s'adresse à toi, à vous, à celles et ceux qui ressentent le besoin d'un espace pour se (re)trouver, se comprendre, progresser. Il est destiné à toute personne en recherche de mieux-être, de clarté intérieure, de stabilité émotionnelle ou simplement d'un temps pour soi.

Il n'y a pas de prérequis. Pas besoin d'avoir déjà "travaillé sur soi", ni d'être en difficulté manifeste. Ce parcours est fait pour les personnes qui souhaitent avancer avec conscience, dans une démarche personnelle, accessible et structurée.

**Ce livret n'est ni un diagnostic, ni une réponse unique.** C'est un support, une invitation, une trame qui te permettra de t'approprier ton propre cheminement. Que tu sois en transition, en quête d'équilibre, ou simplement curieux·se d'en apprendre davantage sur toi : tu es au bon endroit.

### 5. Mon engagement, ton engagement

Ce livret n'a pas été conçu pour être simplement lu... mais vécu. Il t'invite à cheminer activement, en cultivant deux forces essentielles : la régularité et la sincérité.

- **Régularité**, car chaque petite avancée quotidienne, même modeste, permet de créer un ancrage. Jour après jour, tu façones une dynamique intérieure. Dix minutes par jour suffisent ou plus selon ton besoin, à condition qu'elles soient présentes, incarnées et posées.
- **Sincérité**, car ce parcours n'est pas un lieu de performance, mais un espace de vérité. Tu n'as rien à prouver. Juste à te rencontrer, avec honnêteté, curiosité et douceur. Ce que tu déposes ici, tu le déposes pour toi. Et ce moment-là ne se quantifie pas. Je t'invite donc à prendre ce temps dont tu as besoin pour prendre soin de toi et avancer vers ton épanouissement.

**De mon côté, ce parcours a été pensé avec exigence et cœur.** Il s'appuie sur des années de pratique, de transmission, d'écoute. Mon engagement est de te proposer un cadre fiable, riche, bienveillant. Le tien est de t'autoriser à avancer, pas à pas.

## 6. Le tutoiement : un choix de proximité - Le discours : un choix de simplicité

➤ Tout au long de ce parcours, j'ai choisi de te tutoyer.

Ce n'est pas un manque de respect, bien au contraire. C'est un choix de lien, une manière d'être là, simplement, avec toi. Parce que ce que tu t'apprêtes à explorer est personnel, intime, profondément humain.

**Le tutoiement instaure une relation directe, sans filtre.** Il crée un espace de confiance, de fluidité, où les mots peuvent circuler comme une conversation bienveillante entre deux personnes en chemin.

**Mais ce choix est aussi soutenu par la science :** selon les neurosciences cognitives, lorsqu'un texte s'adresse à toi avec le "tu", ton cerveau le traite comme une parole directement dirigée vers toi. Il active des zones émotionnelles spécifiques, renforce la concentration et facilite la mémorisation. Autrement dit : les mots s'imprègnent mieux.

**Alors, tu vas me lire à la deuxième personne,** et c'est intentionnel. Parce que ce livret est ton compagnon. Parce qu'il te parle, à toi, ici et maintenant.

**Un langage simple, pour que ton cerveau respire :** Ce livret te parle simplement. Pas de jargon, pas de discours technique. Juste des mots clairs, accessibles, vivants.

**Selon les neurosciences :** le cerveau se met en alerte dès qu'il perçoit un langage trop complexe ou flou. Cela active des zones liées à la vigilance, à la peur de ne pas comprendre, ou à la crainte de ne pas être "à la hauteur".

À l'inverse, un vocabulaire clair et incarné permet au système nerveux de se détendre. Et c'est dans cet état de sécurité que l'apprentissage, la transformation et la mémoire deviennent possibles.

C'est aussi ce que soulignait **Milton Erickson**, en hypnose thérapeutique :

➤ **"Utiliser les mots de l'autre, c'est entrer dans son monde. Et c'est là que le changement peut commencer."**

Ce livret te parle donc dans un langage qui peut devenir le tien, pour que tu n'aies pas à "traduire" ce que tu ressens. Mais simplement à te reconnaître dans les mots.

## 7. Ton journal de bord : un outil essentiel

Tout au long de ce parcours, il te sera précieux d'avoir un cahier personnel dédié à cette démarche. Un espace à toi, confident, miroir, un carnet d'exploration. C'est là que tu pourras noter tes ressentis, tes prises de conscience, tes réponses, tes résistances parfois... et toutes les idées qui émergeront en chemin.

**Choisis un format qui te plaît, qui te suit dans ton quotidien :** A5 ou A4, à spirales de préférence ou relié si tu le souhaites, mais surtout un cahier que tu as envie d'ouvrir chaque jour. Prévois aussi un stylo "agréable", des crayons de couleur, des surligneurs ou petits marque-pages autocollants pour accentuer les passages qui te touchent, annoter les idées clés, mettre de la vie dans tes pages.

**Ce journal devient ton compagnon de route, ta mémoire vivante, ton ancrage.** Il ne sera pas noté, lu ou évalué. Il est libre, intime, évolutif. Il est là pour que tu t'y retrouves, à ta manière. Il est ta mémoire à un instant de ton chemin, et il peut être repris, relu afin de te rassurer, recadrer, encourager quand tu doutes.

**Ce livret n'est pas à imprimer.** Ton journal de bord suffit. Il se lit comme un déroulé chronologique. C'est toi qui le crées pour en faire un nouveau livret de travail, qui te ressemble. Rien ne remplace l'écriture pour le cerveau. Lire, pratiquer, réécrire, structurer et relire. C'est l'apprentissage.

**Un journal à garder avec soi... comme un compagnon de transformation bien au-delà des 66 jours.** Ce livret et le journal de bord que tu vas remplir avec lui, n'est pas un exercice passager. C'est une expérience d'accompagnement, conçue comme un travail en profondeur, similaire à ce qui se vit dans un cabinet, mais que tu peux traverser à ton rythme, depuis l'intime. Les personnes qui ont testé cette démarche dans le cadre d'un suivi thérapeutique personnalisé y sont revenues plusieurs mois, voire un an plus tard, non pas pour "réviser", mais pour se reconnecter à un mot, une phrase, une prise de conscience. Parce que ce travail évolue avec toi, et souvent, un même passage parle différemment selon l'endroit où tu en es. Garde-le précieusement. Il est là pour toi, maintenant... et quand tu en ressentiras à nouveau le besoin.

Ce livret ne donne pas de leçons. Mais il laisse des traces vivantes. Et ces traces peuvent résonner différemment avec le temps, lorsque la vie les remet en mouvement.

➤ **Garde ton journal à portée. Même refermé, il continue d'agir.**

**Et peut-être, plus tard,** si une autre problématique t'appelle, tu auras entre les mains un autre livret, une autre thématique, un autre journal, pensés dans le même esprit. Un autre chemin vers toi, au moment juste.

## **8. Le questionnaire de départ : ton point de départ**

Avant de te lancer dans les 66 jours de ce parcours, je t'invite à remplir un questionnaire personnel. Quelques pages pour poser les bases, dessiner une première cartographie de ton état d'esprit, de tes intentions, de ce qui t'amène ici.

Inutile de te mentir, de te cacher, ou de chercher à enjoliver ce que tu vis. Ce questionnaire est un constat de départ, un instantané de ton quotidien, de tes ressentis, de tes habitudes, de tes zones d'inconfort ou de satisfaction.

Certaines personnes n'osent noter que le positif, par peur de se plaindre, de se déplaire. D'autres s'enferment dans le négatif, comme si cela justifiait leur fatigue ou leur découragement. Ici, tu n'as rien à prouver. Tu peux tout écrire. Même ce qui dérange. Même ce qui tourne en boucle. Même ce qui paraît invouable à son plus proche ami. Même ce qui paraît banal.

**En psychologie,** il existe des approches qui invitent à explorer ses ruminations, à les écrire sans filtre, pour ne plus les subir. Car ce que tu poses sur le papier devient visible, conscient, transformable.

**Les neurosciences** nous montrent que l'écriture sincère, même imparfaite, permet au cerveau de mieux réguler ses émotions, de clarifier ses pensées, et de renforcer sa capacité à changer. Ce que tu vas écrire aujourd'hui te servira demain de repère, de témoin, de tremplin.

**Ce questionnaire représente ton point de départ symbolique.** Tu pourras y revenir en fin de parcours pour constater ton évolution, tes prises de conscience, les glissements subtils ou profonds qui auront eu lieu.

Recopie-le dans ton journal de bord, il est une manière de te présenter à un instant précis de ta vie, réponds pour toi, pour créer ton état des lieux.

---

➤ **Tu viens de découvrir un extrait du préambule. La suite du parcours t'accompagne pas à pas à travers 66 jours de réflexion, d'exploration et de transformation.**