



Propositions extraites de Lise Bourbeau, *La puissance de l'acceptation – Se réconcilier avec l'autre, se pardonner soi-même*, éditions Pocket, 2007, p. 33-34

## L'amour véritable avec soi-même

- « Me donner le droit d'être ce que je suis à chaque instant, même si je ne suis pas ce que je veux être (ex : être impatient, être menteur).
- Accepter mes différences par rapport aux autres, sans aucun jugement.
- Etre capable de me faire plaisir même si je ne crois pas le mériter.
- Me donner le droit d'être humain (ex : avoir des peurs, des faiblesses, des limites).
- Me rappeler que tout ce que l'on vit est une expérience et non une erreur, ce qui évite le jugement.
- Laisser mon cœur décider plutôt que de tenir compte de la notion de bien et de mal suggérée par les autres.
- Apprendre de chaque expérience plutôt que de me condamner.
- Ecouter mon besoin même si les autres me conseillent autrement.
- Etre bien même si je ne réponds pas à mes propres attentes ou si je ne tiens pas ma promesse envers moi-même ou les autres.
- Observer ce qui se passe même une petite voix intérieure n'est pas d'accord.
- Me rappeler que personne ne peut s'occuper de mon bonheur, que je suis la seule personne responsable de ce qui m'arrive. »

## Feuille de travail

proposée par Florence ARNAUD, coach certifiée, [Le Droit d'Être Moi](#)

- Me donner le droit d'être ce que je suis à chaque instant, même si je ne suis pas ce que je veux être (ex : être impatient, être menteur).

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Accepter mes différences par rapport aux autres, sans aucun jugement.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Être capable de me faire plaisir même si je ne crois pas le mériter.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Me donner le droit d'être humain (ex : avoir des peurs, des faiblesses, des limites).

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Me rappeler que tout ce que l'on vit est une expérience et non une erreur, ce qui évite le jugement.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Laisser mon cœur décider plutôt que de tenir compte de la notion de bien et de mal suggérée par les autres.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Apprendre de chaque expérience plutôt que de me condamner.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Ecouter mon besoin même si les autres me conseillent autrement.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Etre bien même si je ne réponds pas à mes propres attentes ou si je ne tiens pas ma promesse envers moi-même ou les autres.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

- Observer ce qui se passe même une petite voix intérieure n'est pas d'accord.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

---

- Me rappeler que personne ne peut s'occuper de mon bonheur, que je suis la seule personne responsable de ce qui m'arrive.

*Qu'est-ce que j'en pense me concernant :*

---

---

---

---

---

*Est-ce que j'aimerais que cela soit autrement ? Pourquoi ?*

---

---

---

---

---



## Le droit d'être moi

Choisir sa vie

*Envie d'être accompagné-e dans ce travail ? D'aller plus loin dans l'exploration de vous-même et de vivre ce que vous avez envie d'être, pleinement ?*

*Coach santé et coach de vie, certifiée par l'[Institute for Integrative Nutrition](#) et [The Life Coach School](#), je suis là pour faciliter votre transformation et vous accompagner dans toutes les facettes de votre vie et de votre santé.*

*Je travaille tout spécifiquement avec **des femmes qui ont décidé de vivre ce qu'elles veulent, comme elles le veulent et qui sont déterminées à ne plus vivre une vie qui ne leur convient plus.***

*Des femmes qui ont décidé d'investir pleinement leur droit à être elles-mêmes.*

*Je vous propose une session de découverte de 45 minutes, gratuite, pour nous découvrir et voir comment nous pourrions travailler ensemble au mieux.*

*N'hésitez pas à profiter de cette session en m'envoyant une demande via mail ([florencearnaud.cc@gmail.com](mailto:florencearnaud.cc@gmail.com)), via le site et [son formulaire de contact](#) (<https://www.ledroitdetremoi.com/contact>) ou encore par téléphone (+33611011411).  
A bientôt !*

*Florence*