

MON CAHIER

Avec grands rabats  
FEEL GOOD

## POWER ATTITUDE

— ARMELLE BONTEMPS —

POUR RÉVEILLER VOTRE  
FORCE INTÉRIEURE !

- Dégomez vos freins, vos émotions négatives et libérez-vous !
- Boostez votre positivité, suivez votre cœur et devenez celle que vous êtes vraiment !
- Méthodes psy, respiration, méditation... : tous les outils de la confiance en soi

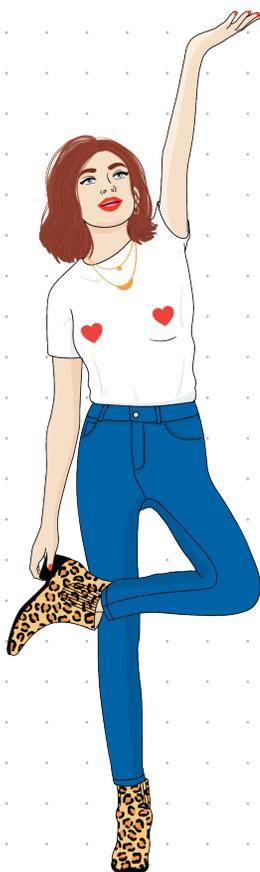
# MON CAHIER POWER ATTITUDE

— ARMELLE BONTEMPS —

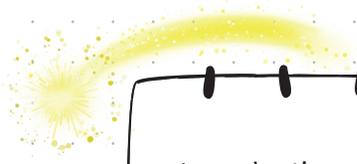
ILLUSTRATIONS

COUVERTURE : ISABELLE MAROGER

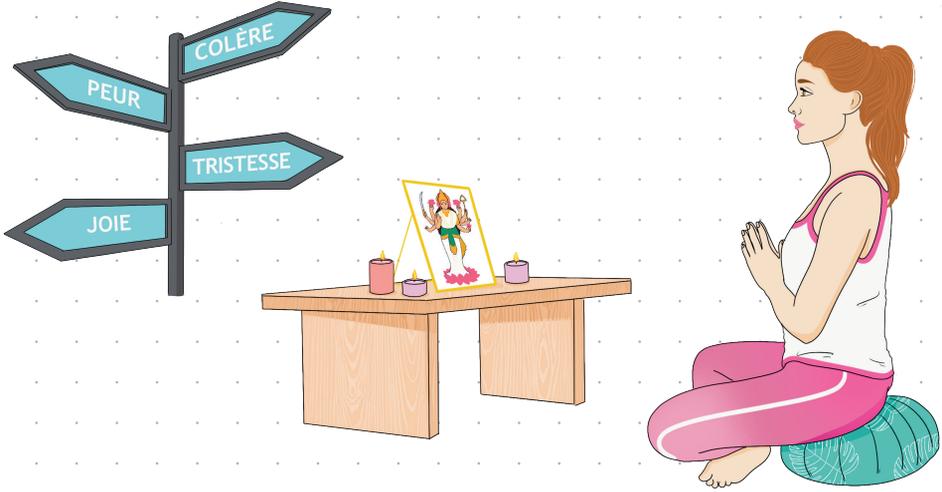
INTÉRIEUR : GUENIÈVRE SURYOUS



SOLAR  
EDITIONS 



Introduction .....	3
<b>TEST</b> Quelle est votre tendance power girl? .....	4
CHAPITRE 1 ▷ Power attitude, quèsaco? .....	8
CHAPITRE 2 ▷ Brain power .....	24
CHAPITRE 3 ▷ Détox power .....	43
CHAPITRE 4 ▷ Confiance booster .....	54
CHAPITRE 5 ▷ Body power .....	67
CHAPITRE 6 ▷ Full power! .....	82
Conclusion .....	92
Carnet d'adresses .....	93
Bibliographie .....	94



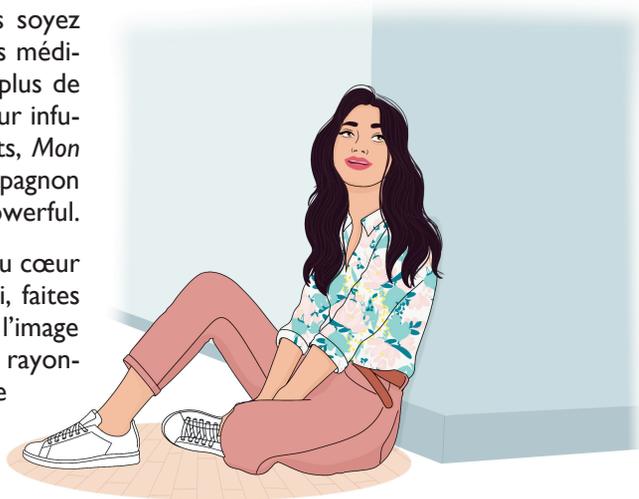
# INTRODUCTION

**L**a *power attitude au féminin*, c'est quoi? Comment incarner son pouvoir au quotidien? Comment rayonner de girl power avec plus de confiance, d'intégrité et de liberté?

Vous ressentez ce besoin de vous reconnecter à votre plein potentiel, mais vous ne vous sentez pas tout à fait «alignée», en phase avec vous-même en ce moment? On vous propose d'apprendre à (re)devenir votre meilleure amie, votre meilleure confidente, votre plus belle inspiration... L'objectif? Instiller plus d'harmonie dans votre quotidien, vous révéler, vous reconnecter à votre intuition, vous permettre d'accepter vos vulnérabilités, de valoriser vos atouts et de réenchanter la power girl qui sommeille en vous!

Dans ce cahier vous trouverez des outils de pouvoir pour vous réapproprier votre magie intérieure, que ce soit à travers la puissance de votre souffle, l'analyse de vos émotions et comment mieux les gérer au quotidien, la prise en main de votre estime de vous-même, ou encore la recherche de l'équilibre idéal entre votre corps et votre mental... Que vous soyez en quête de nouvelles expériences, d'outils méditatifs et de développement personnel, de plus de confiance en votre potentiel ou d'idées pour infuser un max d'énergie dans tous vos projets, *Mon cahier power attitude* est votre nouveau compagnon pour démarrer un coaching inspirant et powerful.

Vous vibrez? Alors suivez le fil et plongez au cœur de votre puissance intérieure! Aujourd'hui, faites le premier pas pour faire pulser votre vie à l'image de vos rêves, chaque jour : pour plus de rayonnement intérieur, de self-love, de réussite et de joie!



## TEST

# QUELLE EST VOTRE TENDANCE POWER GIRL ?

Découvrez la tendance dans laquelle vous êtes aujourd'hui en répondant à ce test. Il est d'ailleurs possible que votre mood du jour change dans quelques temps... Alors, refaites le test à ce moment-là ! En fonction de votre profil, découvrez les atouts et les clés à valoriser au quotidien et tout ce que vous pourrez optimiser pour vous sentir plus équilibrée, motivée et powerful !



### Vous êtes plutôt du genre à placer en priorité...

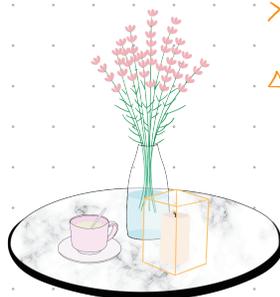
- Des voyages, des projets personnels qui me donnent un sentiment de liberté, un job qui me permet d'être en mouvement...
- Des moments solitaires, des rêveries, des pauses cocooning, mon envie de comprendre l'existence et les mystères du monde...
- Des projets logiques, très réfléchis et construits, une stabilité au quotidien, une carrière stable et un environnement concret.
- Mes projets de cœur, des combats pour ce qui me semble important, l'avenir d'un monde meilleur, mon envie de sauver la planète parfois au détriment de moi-même...

### Quels sont vos atouts de power girl ?

- Ma faculté d'adaptation, ma curiosité, ma sociabilité...
- Mon intuition, ma douceur, ma sensibilité...
- Mon sens de l'organisation, mon efficacité, mon mental aiguisé.
- Ma communication, ma persévérance, ma force d'action.

### Aujourd'hui, que vous manque-t-il pour faire rayonner votre power ?

- Un peu plus de légèreté et de douceur envers moi-même...
- Un peu plus d'ancrage et de stabilité émotionnelle.
- Un peu plus de fluidité et de spontanéité au quotidien et dans ma vie.
- Un peu plus de detox (supprimer le superflu pour revenir à l'essentiel) et d'organisation dans mes projets.



### Qu'évoquent les déesses pour vous?

- Des énergies mouvantes, fluctuantes, qui ont beaucoup à nous enseigner sur notre monde!
- Des femmes sorcières, intuitives, qui vivent avec l'énergie des lunes, des saisons, au rythme de la nature...
- Des symboles forts de la mythologie.
- Des guerrières inspirantes, autonomes, libres!

### Et côté émotions, comment gérez-vous?

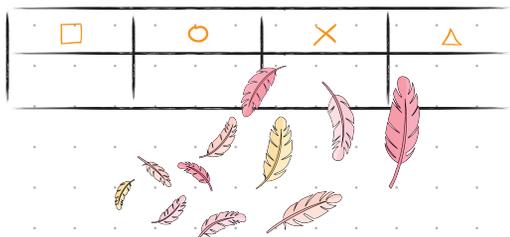
- Je sens des variations émotionnelles assez importantes. Le motto «up and down», je ne connais que trop bien... Je me noie souvent dans mes propres émotions.
- Je suis une vraie éponge émotionnelle et je dois souvent m'isoler dans mon monde intérieur pour comprendre ce que je ressens... J'ai besoin de passer du temps seule.
- Les émo-quoi? J'essaye de tout comprendre, de tout contrôler, sans prendre le temps de me reposer...
- J'ai l'impression que mes émotions m'empêchent d'avancer, ou bien je manque de douceur dans l'accueil de mes émotions.

### Comment respirez-vous?

- Je respire vite, je suis vite essoufflée, parfois je n'arrive pas à calmer mon souffle.
- De manière assez lente... Parfois je sens que je manque d'énergie parce que je ne me connecte pas toujours bien à mon souffle dans l'instant présent.
- Parfois, je ne me rends pas compte que ma respiration est bloquée ou trop saccadée.
- Le rythme de ma respiration varie beaucoup, je ne le contrôle pas bien. Je sens que je suis sujette à des «coups de stress» qui le font s'accélérer brusquement.



### FAITES VOS COMPTES!



Vous avez une majorité de  : *Vous êtes dans un mood de power girl exploratrice!*

Vous êtes du genre intrépide, touche-à-tout, toujours à droite, à gauche. En gros, vous êtes celle qui éprouve le besoin NON STOP de vivre de nouvelles expériences trépidantes. Et pour cela, vous avez besoin d'intégrer encore plus de confiance dans tous vos projets de vie. En revanche, vous auriez parfois besoin d'un peu plus d'organisation et de faire le tri...

➡ **Votre idéal power attitude?** Vous avez envie de faire vibrer votre énergie solaire et rayonner ce que vous êtes profondément : rendez-vous dans le chapitre «Confiance booster» (p. 54) pour décupler votre énergie! Vous avez aussi besoin de canaliser davantage vos projets et de vous organiser plus facilement au quotidien : le rituel «Breath power» (p. 67) vous aidera à recentrer vos projets.



Vous avez une majorité de  $\circ$  : *Vous êtes dans un mood de power girl intuitive!*



Vous êtes une femme intuitive, un peu chamane, animée par une grande énergie féminine. Vous êtes très à l'écoute de vos émotions, de vos ressentis et de vos intuitions. Adeptes de la Lune, des secrets de l'univers, des mystères de la vie, vous aimez rêver et vous évader. Vous êtes celle qui a envie de développer au maximum son intuition, de se connecter pleinement aux besoins de son corps et de partager avec les autres ses découvertes. Cependant vous manquez sans doute un peu d'ancrage et de stabilité émotionnelle au quotidien.

➡ *Votre idéal power attitude?* Vous ressentez que vous avez besoin de vous connecter davantage à l'énergie terrestre et d'avoir une attitude plus posée (pragmatisme, méthode, structure!) pour vous aider dans vos projets et vous permettre d'avancer avec équilibre et ténacité dans tous les domaines de votre vie. Vous êtes également en recherche d'un peu plus de stabilité émotionnelle... Visitez les rituels «Brain power» (p. 24) pour mieux accueillir et comprendre vos émotions et la façon dont fonctionne votre cerveau; suivez les conseils présentés au chapitre «Confiance booster» (p. 54) pour améliorer votre stabilité intérieure. La partie «L'énergie des déesses» (p. 82) vous aidera, quant à elle, à invoquer de nouvelles énergies féminines plus «lunaires». Ces outils vous donneront les clés pour vous sentir forte, stable, créative et donner matière à vos rêves avec un maximum de power!

Vous avez une majorité de  $\times$  : *Vous êtes dans un mood de power girl mentaliste!*

Vous êtes une femme réfléchie et la reine de la logistique. Vous aimez ce qui est carré, droit, clair, concis et qui va droit au but. Vous voyez les choses dans des ronds, des cases, des tiroirs, avec des étiquettes et des coups de stabilo de toutes les couleurs...

Quelle chance! Quelle organisation pour tous vos projets! En revanche, vous êtes la spécialiste des «disques rayés», du genre à tourner en boucle dans votre tête. Vous sentez bien que votre corps aussi demande votre attention, via certaines tensions et raideurs que vous n'arrivez pas à soulager aisément... Vous êtes en recherche de plus de flow, de lâcher-prise et de spontanéité que vous pourrez trouver dans des activités créatives, la danse libre ou bien encore les balades en pleine nature.

➡ *Votre idéal power attitude?* Vous avez besoin de laisser tomber certaines responsabilités qui étouffent un peu votre spontanéité, de vous détoxifier des poids qui alourdissent votre vie (coaching «Free-stress» ou encore les méditations «Détox power», p. 43). Laissez-vous guider par les rituels et les méditations (p. 47) pour retrouver la créativité et l'inspiration qui donneront l'élan à vos projets déjà bien ficelés.



Vous avez une majorité de  $\Delta$  : *Vous êtes dans un mood de power girl amazone!*

Vous êtes une femme volontaire, déterminée, un peu guerrière. Vous êtes une battante qui s'embrace! Vos combats vous passionnent, vous font vibrer, vivre et avancer, mais parfois ils vous épuisent aussi! Attention à ne pas être dans une course contre la montre et contre le monde en permanence, de peur de ne plus suivre votre propre boussole intérieure...

➡ **Votre idéal power attitude?** Vous êtes en quête d'un peu plus de légèreté au quotidien. Prenez le temps d'ajouter une pincée de douceur à votre vie, de temps en temps. Cultivez votre espace intérieur, apprenez à canaliser votre trop-plein d'énergie, allégez vos projets quand vous en ressentez le besoin pour relâcher la pression (chapitre « Détox power », p. 43). Apprenez à infuser douceur, bienveillance et lâcher-prise dans votre vie en reprenant contact avec votre corps et ses rythmes naturels (partie « L'énergie des déesses », p. 82) pour intégrer plus aisément la yin attitude dans votre vie de femme.



## CHAPITRE 2

# BRAIN POWER



Notre cerveau est le fruit de toutes les étapes de l'évolution de l'être humain. C'est une machine extraordinaire qui orchestre tout dans notre organisme! Mais peut-être est-il devenu un peu votre ennemi et votre mental agité prend le dessus sur le reste? Les yogis parlent du « monkey mind », cet esprit-singe qui saute d'une pensée à une autre... La power attitude touche toutes les parties de notre être; notre « machine » cérébrale en fait partie intégrante. En comprenant quelle partie de notre cerveau est en action, nous pouvons influencer sur nos réactions et notre façon de voir le monde. En comprenant comment nous fonctionnons en situation de stress, nous pouvons choisir certaines activités positives tout comme, en prenant conscience de certains de nos « programmes mentaux » qui se répètent (« Je ne suis pas capable », « Je n'ai pas telle compétence », « Je suis trop timide »...), nous apprenons également à désamorcer nos conflits intérieurs. Notre brain power est véritablement énorme! Dans ce chapitre vous apprendrez à replacer l'équilibre émotionnel et cérébral ou mental au cœur de votre vie, car tout est lié. Le pouvoir de votre cerveau est réellement magique!

## En mode positive brain!

Il reste encore des zones d'ombre quant à la compréhension totale de notre cerveau, et il est à bien des égards un mystère de taille dans notre existence. Cet engin haut en couleurs est pourtant le **BIG BOSS** de toutes nos réactions. Le comprendre un peu mieux vous permettra de vous focaliser de nouveau sur ce qui est réellement important et bon pour vous, sur ce qui fait votre pouvoir personnel.

### Nos 3 cerveaux

Le docteur MacLean, un neurobiologiste américain, a décrit au milieu du xx<sup>e</sup> siècle trois grandes parties dans le cerveau.

### CERVEAU PRIMITIF OU CERVEAU REPTILIEN

- Il ne connaît que le présent.
  - Il est géré par l'hypothalamus qui régule les besoins vitaux (faim, soif, sommeil, thermorégulation...).
  - L'hypothalamus commande l'hypophyse qui déclenche les battements du cœur, les mouvements digestifs, les mouvements respiratoires...
  - Il contrôle le système nerveux central : le système nerveux sympathique (qui déclenche l'adrénaline permettant à l'organisme de réagir rapidement) et le système parasympathique (le système qui s'occupe de la détente de notre organisme)
- Exemples : je digère, je respire...

### CERVEAU ÉMOTIONNEL OU CERVEAU LIMBIQUE

- Il stocke la mémoire de nos émotions.
  - Il est celui qui mémorise nos expériences et nos compétences.
  - Il est celui qui associe nos émotions à des expériences, en construisant une sorte de « répertoire émotionnel ».
  - Le cerveau limbique nous forge, expérience après expérience, construisant « notre caractère », « notre personnalité ».
- Exemple : je me souviens d'un événement agréable ou pas, je réagis émotionnellement (par la joie ou la colère...).

### NÉOCORTEX OU CERVEAU LOGIQUE

- Le néocortex est la couche supérieure de notre cerveau, qui est le plus évolué et le plus subtil.
  - Il est le siège du mental, de la pensée consciente, de la logique.
  - Il nous permet de créer, d'écrire, de lire, de mémoriser, de faire preuve de logique et d'élaborer des plans complexes.
  - L'homme est un animal qui pense; le néocortex le différencie des animaux dans cette évolution singulière de sa boîte crânienne.
- Exemple : j'analyse, j'élabore un projet, je m'organise.

## Quelle partie de mon cerveau est en action ?

Pouvoir repérer quel cerveau opère suivant les circonstances vous permet de comprendre la plupart de vos réactions, de vos actions et de vos mécanismes et de faire un lien entre vos émotions et vos réactions. De quoi identifier des comportements-signaux, afin de réagir plus positivement, ou de mieux comprendre certains événements de votre vie (récurrents ou importants en ce moment). Il y a toujours une manière de voir les choses avec un angle différent. Observer chaque situation sous l'influence d'un des 3 cerveaux – primitif, émotionnel ou logique – en switchant de l'un à l'autre, est une grande force pour évoluer dans votre quotidien : cela vous permet ensuite de le faire spontanément lorsqu'un événement déstabilisant se présente afin de débloquer la situation.





## Stress story

Aujourd'hui nous savons que trop de stimulation du système nerveux sympathique cause des taux d'adrénaline (la molécule du stress) et de cortisol trop élevés et donc une élévation du stress. Ce dernier, éprouvé en continu, peut s'avérer très nocif pour l'organisme.

À l'inverse, un système parasympathique trop stimulé nous rend lasse ou apathique et nous empêche de réagir avec vigueur. Le cortisol est l'hormone sécrétée en réponse à l'excès d'adrénaline dans le corps. Le power réside dans l'équilibre subtil entre ces deux polarités.

### Stress-free coaching : focus sur le positif

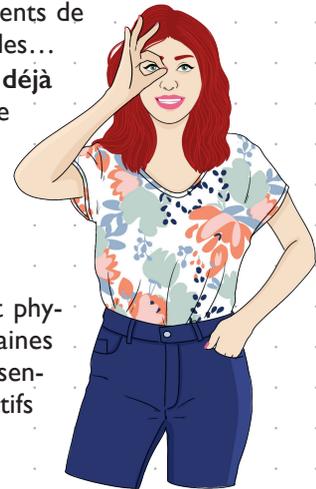
Un super moyen de se débarrasser rapidement du stress est de ramener le curseur sur un autre «dossier» de votre cerveau. On peut ici décider de quitter le mode de fonctionnement du cerveau reptilien qui agit immédiatement en cas de stress (mode survie «activé») pour passer au mode limbique – et concentrer son attention sur des choses positives que nous aimons, que nous avons vécues, des souvenirs positifs, des gens que nous aimons – et faire vibrer ainsi des émotions légères et positives pour contrecarrer le stress ressenti. C'est le moment d'utiliser votre caisse à outils des bons souvenirs ! Vous allez voir comme c'est efficace...

Notre état intérieur est ainsi interdépendant des 3 fonctionnements de notre cerveau (voir page précédente). En voici quelques exemples...

➤ **Je suis dans une situation qui m'est désagréable et que j'ai déjà vécue**, comme prendre la parole en public, devoir défendre une opinion pendant une réunion, être en retard sans rien pouvoir y faire.

➤ **Mon corps réagit spontanément à cette situation que je connais déjà** : j'ai la gorge sèche, je ressens des palpitations dans la poitrine, mon ventre se serre...

Mon corps a intégré au fil du temps des réponses nerveuses et physiques spécifiques qui se sont cristallisées à mesure que certaines situations se répétaient. Si je place mon corps dans une autre sensation physique, il pourra à terme se défaire des schémas négatifs et bloquants.



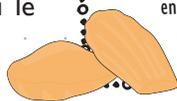
## Une histoire de chimie intérieure

Les émotions sont générées par des neuropeptides, des récepteurs neuronaux qui se créent dans le cerveau et fonctionnent de manière presque similaire aux hormones. Les hormones et les neuropeptides sont des messagers puissants à l'intérieur de nos systèmes qui nous informent de notre état physique, émotionnel, nerveux... C'est donc une histoire de CHIMIE intérieure! Chaque réaction est induite par des événements plus ou moins récurrents de notre vie. Cette chimie moléculaire nous invite de manière inconsciente à revivre encore et encore les mêmes émotions. Comme un câblage bien installé en nous, nos systèmes décident alors machinalement de prendre les mêmes autoroutes (souvent nocives!) au lieu des petites routes de campagne, hors des sentiers battus, qui nous offriraient plus de liberté et de fluidité!



## Cerveau limbique, cerveau émotionnel

On l'appelle aussi le « paléocortex » ou le « cerveau de la mémoire », ce cerveau émotionnel relié directement au système limbique ou système de stockage des émotions.



### Mais c'est bien sûr!

Vous connaissez toutes l'histoire de la madeleine de Proust, ce passage dans le roman de Marcel Proust *À la recherche du temps perdu*, où il revit un moment de son enfance en savourant une madeleine. Cette nostalgie, réveillée par une odeur associée à un moment de joie, est directement associée au cerveau émotionnel!

## Self-check de mon état émotionnel

Pourquoi un focus sur les émotions? En comprenant et en mettant en lumière nos émotions, il nous est possible d'avancer plus sereinement et de marquer la première étape dans notre processus de transformation vers plus de power et d'énergie positive au quotidien. Il n'est pas question de mettre sous le tapis les émotions négatives, mais simplement de les observer, de les accepter pour pouvoir les relâcher plus facilement ensuite.

### Est-ce que je parviens à identifier l'émotion principale que je ressens à tel moment?

Par exemple :

- Je suis sur le point de finaliser un projet sur lequel je travaille depuis un long moment.
- Qu'est-ce que je ressens? De l'excitation, de l'impatience, de la fierté?
- Quelle est l'émotion principale qui en découle? Peur? Joie?

