

Faire la paix
avec ses cicatrices
et avec le regard des autres

3 C l é s

*Stéphanie
Pomeo*
COACHING

Introduction	01
Clé #1	
Le vrai problème	04
Clé #2	
Se sentir mieux	09
Clé #3	
Perspectives	13
Supplément	
Face aux regards des autres	17
La peur de ne pas être aimé-e	
La honte	
Pensées sur les cicatrices	22
Conclusion	23
A Propos	24

Accepter & Transformer ses Cicatrices

Bonjour,

Je suis heureuse que vous soyez sur le point de lire ce guide que j'ai créé pour vous.

Je vous invite à prendre votre temps. Donnez-vous l'espace nécessaire pour intégrer les informations que ce guide contient comme si vous vous offriez un cadeau. Puis, répondez aux questions.

Si vous êtes prêt-e, une nouvelle vie est possible.

Stephanie Romeo
Coach de vie certifiée
Créatrice de la Méthode KAL™



"Les progrès significatifs dans le traitement médical des brûlures et la reconnaissance des besoins spécifiques par les organismes sociaux n'empêchent malheureusement pas la souffrance morale et psychologique liée à l'altération dramatique de son apparence physique.

Plus les brûlures sont visibles, plus dure est l'acceptation de cette nouvelle image à nos yeux et dans le regard d'autrui.

Qui peut mieux comprendre cela qu'une personne qui a vécu la brûlure dans sa chair ?

Stephanie Romeo, grâce à son expérience professionnelle et à son vécu, apporte les outils qui peuvent aider considérablement à accepter et surmonter ces changements et à se réconcilier avec son corps et son image."

Chantal NOËL, Fondatrice de l'ABF.

Association des brulés de France, Association reconnue d'utilité publique.

INTRODUCTION

Pouvons-nous à nouveau profiter pleinement de la vie lorsque nous ne reconnaissons pas notre propre corps ?

Comment revenir à une "vie normale" lorsque nous devons faire face au regard des autres ?

Est-il possible de se sentir en paix alors que nous avons traversé tant d'épreuves et que notre corps nous le rappelle quotidiennement ?

Si ce sont les questions que vous vous posez, ce guide peut vous aider.

J'avais 39 ans lorsque ma vie a basculé en un claquement de doigts. Lors d'un déjeuner au restaurant, une explosion s'est produite. J'ai été aspergée de combustible brûlant et une boule de feu a enflammé mes vêtements.

Après la souffrance indescriptible, les greffes et la rééducation, j'ai souffert de dépression et de stress post-traumatique.

Je n'acceptais pas mes cicatrices. Je croyais que je ne serais plus jamais heureuse et légère. Je portais la honte, la culpabilité, la colère. Je croyais ma vie gâchée jusqu'à ce que je découvre des informations et des outils qui allaient tout changer. J'ai fait la paix avec mon corps, et je suis désormais équipée pour naviguer la vie avec confiance.

CECI EST AUSSI POSSIBLE POUR VOUS.

QUEL QUE SOIT l'aspect de vos cicatrices, où elles se trouvent, comment vous les avez eues, combien vous avez souffert, si les gens les voient avant de vous voir, vos cicatrices n'ont pas le pouvoir que vous croyez qu'elles ont.

Vos cicatrices n'ont pas le pouvoir de limiter votre bonheur, sauf si vous les laissez faire.

Vous pouvez connaître la joie, la liberté et vivre des relations épanouissantes.

Vos cicatrices ne peuvent pas vous empêcher d'être heureux-se.

Vous n'avez pas choisi vos cicatrices, mais des choix importants s'offrent maintenant à vous.

Nous savons que nos cicatrices sont le résultat de la fascinante capacité du corps à se réparer. Et nous savons aussi que nos cicatrices font partie de nous. Elles ne sont pas nous. Elles ne nous définissent pas. Peu importe leur apparence, peu importe où elles se trouvent, en fin de compte, ce ne sont que des cicatrices.

Et pourtant, nous ne sommes pas à l'aise avec nos cicatrices.

Comment le pourrions-nous ? Quand nous les voyons et pensons "Elles sont moches." ou "Qui peut vouloir de moi?" Quand nous les observons avec insistance et que nous nous demandons : "Comment est-ce possible ?"

Même si nous savons que nous nous faisons du mal en les rejetant, nous n'en voulons pas. Elles nous rappellent le drame que nous avons vécu, la douleur que nous avons endurée, les rencontres dont elles nous privent peut-être, et la beauté que nous pensons avoir perdue.

D'un côté, les cicatrices sont le résultat d'un processus de guérison fascinant, et d'un autre, elles nous font tellement souffrir.

Eh bien... Je vais vous dire quelque chose.

Les cicatrices ne sont pas responsables de la souffrance émotionnelle que vous ressentez.

Ce qui vous fait souffrir, ce ne sont pas vos cicatrices.

Ce qui vous fait souffrir, c'est votre cerveau.

Ce qui nous fait souffrir émotionnellement, c'est notre cerveau laissé sans surveillance.

Vous pouvez effacer vos cicatrices et vous sentir toujours aussi mal.

Vous pouvez rester tel-le que vous êtes physiquement et vous sentir extraordinaire, fascinant-e, inspirant-e, attirant-e. Simplement comme vous êtes MAINTENANT.

L'outil magique est votre cerveau.

Le problème est que nous ne savons pas comment l'utiliser.

Dans le système éducatif, personne ne nous a appris comment fonctionne notre cerveau. Par conséquent, notre cerveau fonctionne sans supervision de notre part. Nous ignorons même qu'il nous faut le superviser, c'est à dire : surveiller ce qu'il pense!

Car un cerveau non surveillé est comme un jeune enfant qui court partout avec un couteau. Il peut se blesser lui-même et, potentiellement, blesser les autres.

Et c'est ce qui se passe : Votre cerveau vous fait du mal !

Laissez-moi vous donner trois clés pour arrêter de vous faire du mal dès maintenant et aller dans une direction plus prometteuse.

L'outil Magique, c'est votre Cerveau.

CLÉ #1

Le vrai problème.

Vos cicatrices ne sont pas le problème.
Vos pensées à leur sujet sont le problème.

CLÉ #1

Vos cicatrices ne sont pas le problème.
Vos pensées à leur sujet sont le problème.

COMMENT?

Nos pensées créent nos émotions.

Des pensées terribles déclenchent des émotions terribles.

Ce que nous croyons généralement, c'est que les situations déclenchent nos émotions.

Nous pensons que nous nous sentons bien ou mal à cause de quelque chose d'extérieur à nous, comme le temps qu'il fait, la situation sanitaire, le chiffre qu'indique la balance, ce qu'une amie a dit, un cadeau que nous recevons, notre passé, nos cicatrices.

Mais rien — RIEN — n'a le pouvoir de nous faire ressentir une émotion, à l'exception de nos pensées.

Ce qui nous fait ressentir une émotion, c'est la pensée au sujet de ce que nous jugeons.

Lorsque je pense : "Cette cicatrice ne devrait pas être là", je ressens de la colère, de la tristesse. Chaque fois que je conteste ce qui est, chaque fois que je me dispute avec la réalité, je souffre.

La réalité, en soi, n'est pas douloureuse. C'est la pensée qui l'est. "Ça ne devrait pas être là." C'est cela qui est douloureux. La phrase. Pas la réalité. Pas les cicatrices.

Vous pouvez vouloir rejeter cette affirmation. C'est normal. Nous supposons que nos pensées sont la "vérité" alors qu'elles ne sont que des interprétations, des jugements, des suppositions, des histoires qui nous font nous sentir bien ou mal.

Votre vérité peut être : "Une cicatrice est laide. Une cicatrice est un défaut. On ne devrait pas avoir de cicatrices. La beauté, c'est d'avoir une peau parfaitement lisse".

Mais quelqu'un d'autre peut penser : "Tout le monde a une cicatrice quelque part. Et alors ? Les miennes sont comme ça."

Nous parlons toujours des cicatrices, mais le ressenti est différent n'est-ce pas ?

La société nous fait croire qu'il n'y a qu'une seule façon d'être.

Tous les cerveaux laissés sans surveillance reçoivent — selon l'époque, la mode, ce qui est à vendre — le même genre de messages : "Une femme doit avoir de beaux cheveux, être jeune et mince. Un homme doit être grand et fort... ". Ces messages causent du tort à ceux qui les croient et s'y enferment. Or, ces messages sont des inventions. La seule vérité est que nous sommes tels que nous sommes.

Nous n'avons pas besoin de changer quoi que ce soit — sauf nos pensées — pour avoir confiance en nous. Ce qui nous rend confiants, c'est ce que nous pensons. Et vous pouvez être heureux-se, confiant-e, joyeux-se avec vos cicatrices. Parce que le bonheur, la confiance, la joie sont des émotions que vous créez avec VOS pensées.

La réalité est que nous sommes tous différents. Chacun de nous a sa propre identité que nous avons tendance à gommer pour faire partie du groupe et ne pas être exclus. Notre cerveau renforce cette idée car, pour lui, l'exclusion signifie la mort.

Mais on peut porter fièrement ses cicatrices ou sa différence ET être pleinement inclus-e.

Secrètement, chacun d'entre nous pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez lui. Mais lorsque nous voyons une personne qui embrasse pleinement qui elle est, dans tout ce qui la rend unique et remarquable, nous sommes surpris, fascinés et inspirés.

Certaines personnes peuvent se sentir dérangées au lieu de se sentir inspirées. Mais cela n'a rien à voir avec vous.

Si quelqu'un est mal à l'aise, c'est à cause de ses pensées. Pas à cause de vous, de vos cicatrices ou de votre tenue.

Cette personne a des pensées qui la mettent mal à l'aise. C'est tout ce dont il s'agit.

Eventuellement, elle se servira de cette expérience pour apprendre sur elle, et évoluer. Car toutes les situations que nous vivons et nos réactions à celles-ci sont des occasions de grandir. Nous sommes les uns pour les autres des opportunités, des enseignants en quelque sorte. Nous pouvons même décider que cette occasion que nous offrons aux autres d'apprendre sur eux-mêmes et le monde, c'est de la générosité.

"Nous sommes généreux".

Accepter & Transformer ses Cicatrices

Je vous entends et votre argument peut être : "Mais si je n'avais pas de cicatrice, ni moi, ni les autres n'aurions ces pensées".

Le fait est que vos cicatrices sont là. Elles font partie du monde. Elles font partie du monde comme vous, moi, les autres, les situations, les événements. Tout cela fait non seulement partie du monde mais "fait le monde". Refuser "ce qui est" c'est se heurter à un mur. Cela n'a aucun effet sur le mur, et c'est douloureux.

Cette phrase "si je n'avais pas mes cicatrices" ne vous est d'aucune utilité. Pire encore, elle vous nuit.

Si une personne pense que vous ne devriez pas faire ceci ou porter cela, si elle désapprouve ce qu'elle voit, elle se crée une émotion désagréable. Car juger ne fait pas du bien, cela fait juste "semblant de faire du bien".

Si les autres vous utilisent pour se créer des émotions négatives, ne les utilisez pas pour vous faire du mal.

Si quelqu'un me dit qu'il ne m'aime pas, je ne pense pas que je ne suis pas aimable. Je me dis : "C'est dommage, aimer fait du bien. Cette personne passe à côté de quelque chose!"

Face à une personne qui ignore qu'elle crée elle-même ses émotions, avoir de la compassion me paraît être la meilleure option. Car adapter notre comportement pour faire plaisir aux autres a des conséquences négatives :

Ne pas être qui l'on a envie d'être, ou ne pas faire ce que l'on a envie de faire dans une tentative de contrôler les émotions des autres, nous éloigne de la relation de confiance, de respect et de soutien que nous voulons développer avec nous-mêmes.

C'est avec nous-mêmes que nous passons le plus de temps, n'est ce pas ? C'est donc de cette relation-là dont nous voulons prendre soin en priorité.

Lorsque vous savez que vous êtes là pour vous, que vous pouvez compter sur vous quoi qu'il arrive, l'énergie que vous dégagez est contagieuse. Tout le monde en profite.

Vos cicatrices ne peuvent pas vous faire de mal. Seules vos pensées le peuvent.

Vous ne pouvez pas faire de mal aux autres, seules leurs pensées le peuvent.

Les Pensées sont la Clé.

VOUS ÊTES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE SUR CETTE PLANÈTE.

Vous êtes aussi important-e que les autres le sont pour eux-mêmes.

Les pensées qui comptent viennent d'un esprit clair et d'un cœur chaleureux. Vous pouvez être cet esprit clair et ce cœur chaleureux, et augmenter la confiance que vous avez en vous, au lieu de vous fier aux pensées qui proviennent de cerveaux laissés sans surveillance.

Et si vous en savez plus que les autres, montrez-le. Devenez un exemple à suivre. Soyez la personne inspirante par laquelle vous aimeriez être inspirée.

Résumons :

1

Vos cicatrices ne sont pas le problème. Ce sont vos pensées à leur sujet qui le sont.

Vos pensées déclenchent vos émotions.

Des pensées terribles déclenchent des émotions négatives.

Des pensées choisies vous font vivre une meilleure vie.

Q

Je vous invite à répondre à ces questions :

- 1 Que pensez-vous de vos cicatrices ?
- 2 Comment vous sentez-vous lorsque vous avez ces pensées ?
- 3 Comment aimeriez-vous vous sentir à la place ?
- 4 Que vous faudrait-il penser ?

CLÉ #2

Comment se sentir mieux ?

Soyez intentionnel-le.

CLÉ #2



Soyez intentionnel-le.

Nos pensées sont responsables de notre expérience de vie. Nous voulons donc contrôler cette expérience et ne pas laisser des pensées aléatoires ou les pensées des autres diriger notre vie.

Nous avons tendance à croire toutes les pensées qui nous viennent à l'esprit. C'est une pratique courante et pourtant si dommageable. Car les pensées déclenchent les émotions ET les émotions sont le carburant de nos actions.

Lorsque nous nous sentons seuls parce que nous pensons : "Personne ne m'aimera jamais", nous restons chez nous, et nous nous empêchons de rencontrer des gens qui peuvent nous aimer.

En restant à la maison, nous nous apitoyons encore plus sur notre sort : "C'est ma vie, et elle ne s'améliorera jamais". Nous nous reprochons de ne pas faire les choses correctement. Nous nous sentons coupables de ne pas donner assez à ceux qui nous soutiennent. Et comme nous pensons que nos cicatrices sont responsables de ce que nous ressentons, nous avons une autre bonne raison de les détester.

Mais Shhhhhuuu... ça va aller...

Vos cicatrices et vous êtes dans la même équipe. Votre cerveau non surveillé vous offre des pensées terribles, et vous les croyez, mais avec plus de conscience, vous pouvez arrêter cela.

Ces émotions négatives que vous créez pour vous-mêmes et que vous entretenez nuisent à la relation que vous avez avec vous-même, alors que ce dont vous avez besoin, c'est de VOUS. Au lieu de laisser votre cerveau avoir des pensées blessantes, vous devez vous dire :

"Je suis là pour moi, je suis un miracle, ça va aller". C'est ce dont vous avez besoin.

Et si vous entendez dans votre tête : "C'est trop dur" ou "Je ne suis pas fait-e pour ça". Ce sont des mensonges. La preuve est que vous vivez cette expérience.

Au lieu d'écouter votre cerveau, vous devez lui dire ce qu'il doit penser. Entraînez-vous à vous dire :

"Je suis là pour moi, je suis un miracle. Ce dont j'ai besoin c'est de moi, et je suis LÀ".

Qu'aimeriez vous entendre? Qu'aimeriez vous que l'on vous dise? Dites-le vous. Personne ne peut décider pour vous ce que vous avez le droit de penser à votre sujet. Vous êtes autorisé-e à penser ce que vous voulez. Pour ma part, je pense que je suis formidable, et que parfois, je ne le suis pas, et je me pardonne pour cela. J'ai de la compassion pour moi même. Pas de l'apitoiement mais de la compassion.

Ce que vous choisissez de penser à votre sujet influence ce que les autres pensent de vous. Même si nous ne voulons pas être attachés à ce que les autres pensent de nous, nous pouvons les aider à avoir de meilleures pensées. Mais encore une fois, les pensées restent optionnelles.

**N'écoutez pas votre cerveau !
Dites lui quoi penser.**

Pendant longtemps, avant que je ne découvre la méthode KAL™, lorsque je regardais mes cicatrices, parfois, mes yeux se remplissaient soudainement de larmes.

Si cela vous arrive, soyez conscient(e) des pensées qui déclenchent cette vague d'émotion. Quelles sont les phrases?

Pour moi, c'était : "Cet horrible accident est vraiment arrivé !" suivi de : "Et des choses terribles arrivent tout le temps !"

Identifiez ces pensées. Ce sont ces phrases qui vous font souffrir, pas les faits eux-mêmes.

Ne résistez pas. Ne lutez pas contre ces émotions. Laissez les vous traverser, et libérez les larmes. Puis ayez de la compassion pour vous-même. Votre cerveau vous propose des pensées terribles, vous les croyez et vous souffrez. Mais ce ne sont que des phrases, op-tion-nelles.

Résumons:

#2

Les pensées sont optionnelles.

Vous pouvez décider de vous sentir mieux en décidant de choisir de meilleures pensées.

Pensées négatives >> Sentiments négatifs >> Actions négatives qui déclenchent d'autres pensées, émotions et actions négatives.

Pensées positives >> Sentiments positifs >> Actions positives qui déclenchent d'autres pensées, émotions et actions positives.

Plus de pensées, de sentiments et d'actes positifs >> Une vie meilleure

Je vous invite à répondre à ces questions :

Q

- 1 Que voudriez-vous penser de vos cicatrices ?
- 2 Qu'est-ce que cela changerait pour vous ?
- 3 Comment vous comporteriez-vous ?

Autres Questions puissantes :

- 1 Quel terrible mensonge suis-je en train de croire en ce moment ?
- 2 Comment pourrais-je utiliser le courage et la force qui m'ont été révélés ?
- 3 De quoi suis-je sûr-e et qui me fait du bien ?

CLÉ #3

Nouvelles Perspectives.

Quel sens voulez-vous donner à vos cicatrices?

CLÉ #3

Décidez vous-même du sens

Votre corps porte des cicatrices.

Si vous les rejetez, vous vous faites du mal, et lorsque vous vous faites du mal, vous ne pouvez pas vous aimer. Vous vous empêchez de construire une relation extraordinaire avec vous-même, une relation dans laquelle vous pouvez compter sur vous-même et vous faire confiance.

Le ressentiment à l'égard de vos cicatrices affecte non seulement la relation que vous avez avec vous-même, mais aussi avec les autres, ceux que vous aimez et ceux avec qui vous aimeriez être. C'est un prix élevé à payer. Et ce n'est pas à cause de vos cicatrices, mais à cause de ce que vous pensez d'elles.

Les pensées terribles que vous avez à propos de vos cicatrices, et même des pensées qui semblent si banales comme "Elles ne devraient pas être là", vous empêchent de faire la paix avec vos cicatrices et de vous aimer.

Aimer vos cicatrices, aimer votre corps, est toujours un choix possible. Toutes les pensées, et toutes les émotions sont disponibles. À chaque instant. Cela demande du travail, mais c'est à vous de choisir.

VOUS AVEZ LE CHOIX ET LE DROIT de penser ce que vous voulez de vos cicatrices.

Elles peuvent vous rappeler votre force, que tout est possible, que vous êtes unique et exceptionnel-le, que vous n'êtes pas votre corps, que vous êtes au-delà de votre corps, que vous pouvez vous connecter aux gens à un niveau plus profond, de cœur à cœur.

Vous pouvez également trouver la signification de vos cicatrices dans l'avenir qui vous appartient.

La première cicatrice que nous avons est notre nombril. Chaque cicatrice que nous recevons est un rappel visible de la nouvelle version de nous-mêmes. Et c'est à nous d'être intentionnels-les avec ce que nous voulons être.

Le cerveau se réfère au passé et à ce qui est familier. Il interprète le monde à travers le prisme de l'habitude. Nous pouvons décider de l'arrêter. On peut arrêter de vivre en mode automatique et devenir plus intentionnel dans sa façon de penser.

C'est une décision.

Accepter & Transformer ses Cicatrices

Puisque nos pensées créent nos émotions, nous pouvons certainement nous sentir beaucoup mieux en choisissant consciemment d'avoir de meilleures pensées. Il faut les choisir et les pratiquer.

Comme les émotions sont le carburant de nos actions, nous pouvons créer une vie que nous aimons. Il est évident que si nous nous sentons positifs, pleins d'énergie et d'espoir, les résultats seront différents de ceux obtenus si nous sommes tristes, en colère ou désespérés.

Si vous souriez aux gens, ils vous souriront en retour, n'est-ce pas ? Et s'ils ne le font pas, ayez de la compassion pour eux. La tristesse, la colère, le désespoir coûtent trop cher. Ils nous coûtent nos vies. Nous avons payé assez cher.

Au lieu de cela, nous pouvons choisir d'apporter notre contribution unique au monde. Cette contribution peut être la connaissance, l'amour, la joie, l'action, l'art, toutes les qualités remarquables que vous avez à partager. Vous pouvez décider de rendre cette contribution égale ou supérieure à la souffrance que vous avez vécue, et devenir inarrêtable.

C'est ce que je ressens personnellement.

Mon accident était là pour me réveiller, et révéler la force et l'amour que j'avais en moi, de sorte que je peux maintenant aider les autres à se comprendre et à comprendre les autres pour contribuer à un monde plus aimant et plus compatissant. Les cicatrices que j'ai reçues font en sorte que je n'oublie jamais pour ne pas me rendormir.

Alors, je les veux.

JE VEUX MES CICATRICES.

Votre pouvoir

Vous pouvez mesurer votre force par l'intensité de ce que vous avez vécu. C'est ainsi que nous savons à quel point nous sommes fort-es.

Reconnaissez votre force. Ne la niez pas en vous disant que vous n'avez pas bien géré la situation. Vous l'avez très bien gérée. La preuve est que vous êtes là.

Et peut-être pourriez-vous utiliser ce pouvoir?

Penser que nous avons le pouvoir de rendre le monde meilleur — un pouvoir que nous avons tous — est énergisant. Cela ouvre la porte à la créativité et à l'action. Cela crée un élan vers un avenir nouveau, passionnant et plein de sens.

#3

Résumons:

L'amour est toujours un choix possible et conduira toujours à de meilleurs résultats.

Vous pouvez décider de croire ce que vous voulez de vos cicatrices.

La signification de vos cicatrices est dans votre cœur et dans votre avenir. C'est votre propriété.



Je vous invite à répondre à ces questions :

- 1 Quelle est la signification que vous voulez donner à vos cicatrices ?
- 2 Vos cicatrices ne vous détestent pas. Elles ont un message pour vous, quel est-il ?
- 3 Comment cette nouvelle version de vous-même peut-elle être meilleure que la précédente ?
- 4 Puisque tout est possible — vos cicatrices en sont la preuve — à quoi ressemble la vie que vous aimeriez vivre ?

Le Regard des Autres

La peur de ne pas être aimé-e

La honte

FAIRE FACE AUX REGARDS

Les gens regardent, furtivement ou avec insistance. Les cicatrices ne laissent pas les personnes qui ne vous connaissent pas encore personnellement indifférentes. Jeter un coup d'œil supplémentaire à ce qui semble "inhabituel" est ancré dans l'instinct de survie. C'est une réaction humaine naturelle que l'éducation et la sensibilisation n'empêcheront pas.

Comme nous l'avons vu, les problèmes ne se situent pas à l'extérieur de nous. Les problèmes se situent au niveau de notre pensée. Les pensées créent nos émotions. Les comportements des autres, ce qu'ils font ou disent, ne sont pas le problème. C'est une bonne nouvelle, et à plus forte raison lorsque nous n'avons aucun pouvoir sur une situation, comme contrôler ce que disent ou font les gens.

Les regards eux-mêmes ne sont donc pas le problème. Le problème sont les pensées que vous avez au sujet de ces regards.

Quelles sont ces pensées ?

Prenez un instant pour y réfléchir.

Si une de vos réponses est « je ne veux pas en permanence repenser à cet horrible événement (à l'origine de vos cicatrices) », alors la priorité n'est pas d'apprendre à gérer le regard des autres, mais de faire la paix avec cet événement.

La priorité est de soulager cette souffrance et de la lever complètement, de sorte que repenser à cet événement ne soit plus douloureux. C'est heureusement possible quel que soit votre vécu.

Si une émotion comme la honte fait son apparition dans vos réponses, alors il est essentiel de s'en libérer également. Vos émotions ne sont pas attachées aux circonstances, seulement à vos pensées. Et vos pensées peuvent heureusement être changées.

Vous pouvez également ne pas avoir envie que ces regards vous ramènent "en permanence" à votre histoire, car aujourd'hui vous voulez passer à autre chose. Vous avez d'autres histoires à raconter. Et tant mieux !

Mais puisque les regards se portent d'abord sur cette histoire, il est épuisant et vain de vouloir en faire abstraction.

Alors comment ces regards peuvent-ils vous servir ?

Ces regards sont de l'attention.

LA CLÉ Vouloir cette attention

La clé est de vouloir cette attention. La clé est d'en avoir le désir.

Qu'est-ce qui pourrait vous pousser à rechercher cette attention ?

Pour vouloir cette attention, Il faut que vous ayez un intérêt. Celui-ci peut-être de :

- **Faire passer un message** : Transmettre une histoire, éduquer, prévenir, éviter de nouveaux drames.
- **Vous ouvrir des portes** : Vous cherchez du travail ? Vous avez créé votre entreprise et vous avez un produit ou un service à vendre ? L'attention est déjà sur vous. Dirigez la vers votre produit ou service. Ce n'est pas "profiter" (dans sa connotation négative) de la situation. Il s'agit simplement de faire avec ce que l'on a et accepter que dans toutes situations négatives il y a du positif. Et inversement.
- **Créer des amitiés** : Plutôt que d'éviter ces regards ou de vous rebeller contre ceux-ci et vous faire des ennemis, vous pouvez vous enrichir en créant de nouvelles amitiés. Dans la situation où une personne vous regarde un peu maladroitement, vous pouvez par exemple demander simplement, avec un sourire : "Voudriez-vous savoir ce qui m'est arrivé ?" Puis l'expliquer en une phrase simple et courte ou même en un seul mot : "la foudre", "un accident de voiture", "de l'alcool à brûler dans un barbecue", "une personne qui n'allait pas bien dans sa tête". Vous comprenez donc l'importance d'avoir fait la paix avec la source de vos cicatrices.
- **Influencer** : Vous pouvez devenir une personne inspirante et créer un impact positif.
- **Accéder à de nouvelles opportunités**. Vos cicatrices peuvent vous conduire à des rencontres formidables et vivre des situations exceptionnelles.

Voyez cette visibilité dont vous bénéficiez comme un ATOUT.

Cette visibilité unique peut vous mener à une vie extraordinaire dont vous n'avez pas encore idée!

Je vous invite à découvrir l'histoire d'Alan Breslau, survivant de brûlures, fondateur de l'organisation américaine Phoenix Society for Burn Survivors, qui laisse un héritage très inspirant.

La peur de ne pas être aimé.e

L'amour n'exclut personne, même pas vous.

Si vous n'y croyez pas maintenant, c'est que vous n'y croyiez pas avant.

Mais pensez-vous vraiment que l'on vous a aimé, par le passé, pour votre apparence physique uniquement ?

Ne cherchez pas à être aimé-e par une personne qui n'est pas capable de vous aimer.

Tout le monde n'est pas capable d'aimer une personne qui porte des cicatrices.

Et c'est vrai pour toute autre caractéristique. Par exemple, certaines personnes ne veulent pas être en couple avec une personne plus petite ou plus grande, plus mince ou plus grosse, qui gagne moins ou plus qu'elle etc. Chacun a ses critères, vous en conviendrez. Et nous ne voulons pas les juger.

Il ne fait aucun doute que toute personne peut trouver l'amour, peut avoir un partenaire aimant si c'est ce qu'elle souhaite au fond d'elle.

C'est la peur de ne pas être aimé-e qui fait obstacle.

La bonne nouvelle est qu'aucune peur n'est définitivement inscrite en vous.

Toute peur peut être levée.

L'accès à l'amour est donc possible pour vous aussi.

Quelle que soit votre apparence physique.

De très beaux témoignages vous en convaincront.

La honte

Ressentez-vous de la honte ?

La honte vient de la pensée enfouie : “ Quelqu'un ou le monde va découvrir — ou sait — que je suis une mauvaise personne.”

Il s'agit d'une erreur de pensée qui découle d'un défaut de raisonnement.

Vous n'êtes pas une mauvaise personne.

Cette pensée vous a été proposée par votre cerveau, car le cerveau fait des rapprochements pour se simplifier la vie. Mais parfois il commet des erreurs. Et en voilà une.

Vous avez eu la pensée que vous êtes une mauvaise personne car vous avez appris que lorsque qu'un individu fait quelque chose de mal, il est puni et exclu. Cette leçon est enseignée très tôt : les enfants qui perturbent la classe vont au coin.

Les cicatrices ne signalent pas au monde que vous êtes une mauvaise personne ou que vous n'êtes pas quelqu'un de bien. Elles signalent que vous avez traversé une épreuve et que vous vous en êtes sorti-e, et je n'ai pas besoin de vous connaître pour savoir que vous êtes quelqu'un de bien.

Car nous voulons tous être aimé-es.

Parfois, lorsqu'un individu se sent en échec par rapport à cet objectif, il renonce à faire les efforts de “bien” se comporter. En adoptant un comportement négatif, il parvient à attirer l'attention ou susciter des réactions. Là aussi, cette personne subit une erreur de raisonnement perpétrée par son propre cerveau.

Notre cerveau nous joue des tours en permanence.

Le drame est que nous l'ignorons, ou si nous le savons, nous l'oublions, et tombons dans ses pièges. L'enjeu est d'apprendre à repérer ces erreurs et ces pièges.

Pensées sur les cicatrices

Je ne suis pas mes cicatrices.

Je peux m'aimer avec mes cicatrices.

Mes cicatrices sont l'empreinte visible de la nouvelle version de moi-même.

Tout le monde a une cicatrice quelque part.

Les gens ne regardent pas mes cicatrices, mais mon courage.

Chaque regard qui se pose sur mes cicatrices me donne, sans le savoir, une forme d'énergie magique.

Chaque cicatrice est autant d'amour que je porte à ...

Mes cicatrices sont l'endroit où se trouve mon pouvoir.

Mes cicatrices sont mon pouvoir.

Mes cicatrices sont une chance. Comment?

(insérez la date du jour), il n'y a pas de (insérez votre prénom) sans cicatrices,

Je veux mes cicatrices.

CONCLUSION

VOUS ÊTES EXCEPTIONNEL-LE. NOUS SOMMES TOUS EXCEPTIONNELS.

MAIS NOUS NE LE SAVONS PAS.

Nous sommes trop occupés à penser que quelque chose ne va pas chez nous, que nous ne sommes pas comme il faudrait être et que l'amour nous manque.

Or, vous pouvez décider de croire ce que vous voulez de vous-même, et devenir qui vous voulez être.

Car les croyances sont des pensées et les pensées peuvent être choisies.

Vous n'êtes pas obligé-e de croire les pensées que votre cerveau vous propose.

Vous pouvez choisir vos pensées.

Vous pouvez choisir votre vie.

Vous avez le pouvoir de décider ce que vous voulez que vos cicatrices signifient.

VOUS ÊTES CAPABLE DE BIEN PLUS QUE VOUS NE LE PENSEZ.

A handwritten signature in black ink, reading 'Sylviane Pomeo'. The signature is stylized, with a large 'S' and a vertical line separating the first and last names.

À PROPOS

Coach de vie certifiée et fondatrice de la méthode KAL™, j'accompagne aujourd'hui les dirigeants, décideurs et entrepreneurs confrontés au stress ou aux épreuves, dans la gestion de leurs pensées et de leurs émotions.



Un jour demain s'arrêtera est mon premier roman, inspiré de mon histoire.

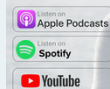


amazon

Découvrez le roman



3 MINUTES
POUR
TOUT
CHANGER



Découvrez le podcast



stephanieromeo.com

St/haire
Romeo

COACHING

