



Surmonter les Épreuves & Transformer sa Vie

*"Ce qui a transformé ma vie
peut aussi transformer la vôtre."*

*Sylviane
Romeo*
COACHING

SOMMAIRE

Introduction	03
#1 La Connaissance	06
#2 La Conscience	12
#3 L'Amour de soi	17
Conclusion	21
À Propos	22

© 2024 STEPHANIE ROMEO



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI



Bonjour,

Je suis heureuse que vous disposiez de ce guide que j'ai créé pour vous.

Prenez votre temps pour le lire, et essayez les exercices.

Donnez-vous l'espace nécessaire pour intégrer les informations comme si vous vous offriez un cadeau.

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

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

“Ceux que j'ai vus parvenir à une "acceptation heureuse" ont tous consciemment (ou inconsciemment) atteint cet état d'être en adhérant aux idéologies et aux principes de la méthode KAL™.”

Delwyn Breslau

INTRODUCTION



Lorsque nous ne pouvons pas oublier ce qui nous est arrivé, comment se sentir en paix ?

Quel que soit votre passé, quelle que soit votre expérience, un autre chemin que celui de la souffrance est possible.

J'avais 39 ans lorsque ma vie a basculé.

Dans un restaurant où je déjeunais, le buffet a explosé devant moi. J'ai été aspergée de produits chimiques brûlants, et une boule de feu a enflammé mes vêtements.

La souffrance physique est indescriptible. J'ai ensuite souffert de stress post-traumatique et de dépression. J'avais l'impression d'être condamnée à porter la honte, la culpabilité, la colère et la tristesse. Je me sentais piégée et découragée de ne pas avoir de réponses à mes questions :

Comment est-il possible de souffrir autant ?

Pourquoi ai-je dû vivre cela ?

J'avais l'impression que personne ne pouvait me comprendre. Les différents traitements ne produisaient pas l'effet recherché. Je me demandais ce que j'allais devenir et qui pourrait m'aimer avec ces cicatrices.

Ce n'était pas comme ça que ma vie était censée être.

J'avais perdu ma liberté d'être insouciante et légère, et j'étais convaincue qu'elle était perdue à jamais.

J'avais tort.

Je n'avais pas encore découvert ce qui allait non seulement m'aider à surmonter mon traumatisme, mais aussi changer ma vie. Je suis maintenant confiante et heureuse. J'ai trouvé les réponses, la paix et la liberté que je recherchais. J'ai même obtenu des résultats dans ma vie que je ne pensais pas possibles.

Ceci est également possible pour vous.

Je vais vous dire comment le faire avec la méthode exacte qui m'a permis cela et avec laquelle j'accompagne aujourd'hui les personnes qui désirent vivre avec plus de sérénité. Cette méthode est la Méthode KAL™.

La méthode KAL™ n'est pas seulement un moyen de surmonter les épreuves, c'est un mode vie.

Elle va vous aider à trouver la paix et entamer une transformation qui donnera un sens à toutes vos souffrances passées. C'est le parcours que j'ai moi-même exploré.

Vous pouvez créer une vie que vous aimez et qui a du sens.

Peu importe ce que vous avez traversé, combien vous avez souffert, si vous avez des cicatrices visibles ou si vous avez perdu un être cher : votre bonheur n'a pas à être limité.

Vous pouvez connaître une joie profonde, sans que la tristesse ne vienne l'entacher.

Vous pouvez goûter à la liberté.

Vous pouvez vivre l'amour.

Vous pouvez choisir de construire une vie qui vous ressemble.

Vous ressentirez encore, parfois, de la tristesse, mais vous ne la subirez plus.

La peur et les doutes ne vous empêcheront plus d'avancer.

Vous pouvez décider que votre vie mérite d'être vécue pleinement.

Vous pouvez faire le choix de ne plus souffrir inutilement.

Et le passé, si douloureux soit-il, ne vous empêchera plus d'être heureux-se aujourd'hui.

Vous n'oublierez pas, mais vous serez en paix.

Je l'ai fait.

Et j'ai les moyens de vous aider à le faire aussi.

Ce qui a transformé ma vie peut aussi transformer la vôtre, comme celle des personnes que j'ai accompagnées.

KAL signifie :



NOWLEDGE

CONNAISSANCE



WARENESS

CONSCIENCE

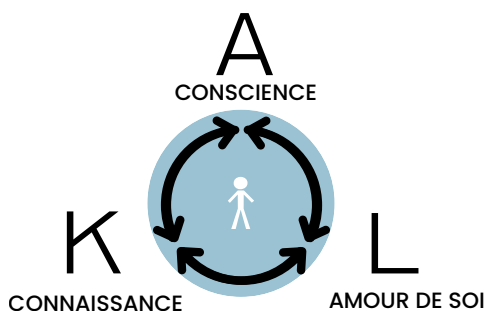


OVE (Self)

AMOUR

KAL™ est une méthode simple et profondément efficace, fondée sur trois piliers :
la Connaissance, la Conscience et l'Amour.

Trois portes d'entrée vers un apaisement rapide et un bien-être durable.





LA CONNAISSANCE

Les Fondations

1

LA CONNAISSANCE :

Les Fondations

Que faut-il savoir ?

1. Les pensées créent les émotions

Ce que nous croyons généralement, c'est que nous nous sentons bien ou mal à cause de ce qui se passe à l'extérieur de nous. Nous pensons que les événements ou ce que les gens disent ou font sont responsables de la façon dont nous nous sentons. Nous voudrions que le passé soit différent, que nos cicatrices soient effacées ou que cette personne se comporte d'une certaine manière pour que nous nous sentions mieux.

Mais nos émotions ne sont pas causées par les circonstances extérieures, les événements, le passé, ou ce que quelqu'un a dit ou fait.

Nos émotions sont créées par nos pensées.

Si je n'ai aucune pensée à propos d'un événement, aussi dramatique puisse-t-il m'apparaître, je ne me sens ni bien, ni mal.

La majorité de nos pensées sont inconscientes. C'est pourquoi nous avons parfois l'impression que nos émotions viennent directement de ce que nous vivons.

Mais en réalité, ce sont toujours nos pensées qui les déclenchent. Le mécanisme est rapide, presque instantané. C'est ce qui le rend difficile à repérer.

Nos pensées créent nos émotions. Les phrases dans notre esprit sont responsables de la façon dont nous nous sentons. Si nous changeons ces phrases, nous changeons notre expérience de vie.

2. Les pensées peuvent et doivent être choisies

Nos pensées sont optionnelles.

Nous ne sommes pas obligés de les croire, ni d'être d'accord avec elles. Nous pouvons leur dire non. Nous pouvons ne pas les accepter. Nous pouvons apprendre à les choisir et à nous libérer de celles qui nous font souffrir ou qui nous desservent.

Car les pensées sont toujours facultatives.

ET les pensées sont déterminantes.

Imaginez qu'il pleuve. Vous vous dites : "Quelle journée déprimante !" Soudain, vous vous sentez démotivé et d'humeur morose. Ces émotions vous conduisent à rester dans votre canapé, à grignoter devant la télé, en évitant le projet que vous voudriez voir avancer. Vous n'avez pas envie de faire des efforts, ni d'être productif, ni de vous faire plaisir, ce qui vous conforte dans l'idée qu'il s'agit bel et bien "d'une journée déprimante!"

En réalité, vous ne vous sentez pas d'humeur morose ou démotivé à cause de la couleur du ciel ou de la pluie. Vous vous sentez ainsi à cause de la pensée, "Quelle journée déprimante !"

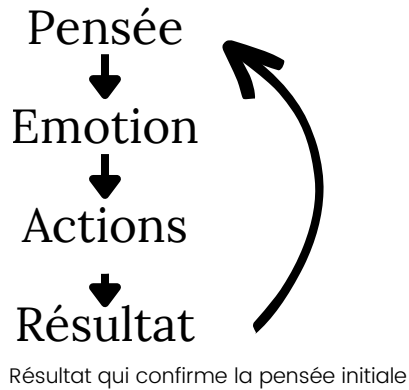
Si vous décidiez de choisir une autre pensée, vous vivriez une journée différente. Un exemple pourrait être: "Je vais profiter de cette occasion pour faire avancer mon projet !"

Le résultat final serait complètement différent.



Lisez la phrase suivante très lentement :

Les pensées déclenchent des émotions qui entraînent des actions qui donnent un résultat qui confirme la pensée initiale.



C'est ainsi que nous créons notre vie.

C'est ainsi que vos pensées créent votre vie.



Votre cerveau n'est qu'un penseur

En dehors de sa mission principale _assurer votre survie_ la fonction de votre cerveau est de penser. Mais votre cerveau ne se soucie pas de la qualité de ce qu'il pense. Il est comme un moulin à café qui broie des grains de café, qu'ils soient de bonne qualité ou non.

Lorsque votre cerveau génère une pensée et que vous l'acceptez sans la questionner, vous lui envoyez le message que vous voulez encore plus de ce type de pensée. Si la pensée est constructive, tant mieux pour vous. Mais si la pensée est une pensée négative, vous vous faites du mal inutilement.

C'est pourquoi, il est crucial de superviser votre cerveau.



Comment superviser votre cerveau ?

- En vous écoutant parler.
- En écrivant vos pensées.

La clé est de prendre conscience de vos pensées. Pour cela, il faut les sortir de votre tête. Vous pourrez en vérifier la qualité et choisir des pensées qui vous servent .

Comment identifier les pensées qui vous servent ?



Elles vous font vous sentir bien.

Comment identifier les pensées qui vous desservent ?



Elles vous font vous sentir mal.



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI

3. Les émotions négatives naissent “d’erreurs de pensée”

J’appelle “erreur de pensée” toute pensée qui déclenche une émotion négative, en raison de son effet sur notre état intérieur et de ses conséquences.

Lorsque vous vous sentez mal parce que vous acceptez des pensées qui vous blessent, votre perception du monde se déforme. Votre discernement et votre lucidité sont altérés. Vous vous éloignez de ce que vous avez de meilleur à offrir à vous-même et aux autres. Vous vous éloignez de la version de vous-même la plus apte à faire face ou à apporter la meilleure réponse à la situation. Vous perdez temporairement l’accès à votre potentiel.

Autrement dit :

Quand vous vous sentez mal, ne croyez pas aveuglément vos pensées.

Celles-ci sont des “erreurs de pensée” ou des “illusions”, comme les appellent les bouddhistes.



Comment identifier une erreur de pensée :

Prêtez attention à vos émotions.

Souvenez-vous qu’une sensation désagréable est une **forme d’alerte**. Elle vous indique qu’une pensée en vous ne vous fait pas de bien et mérite d’être remise en question.

Votre corps lui-même vous le signale : **il n’en veut pas !***

Demandez-vous :

- Quelle est la pensée douloureuse qui me trotte dans la tête en ce moment ?
- Quelle est la formulation, la phrase exacte ? Soyez précis-e.

Faites une pause. Écoutez. Écrivez. Prenez-en conscience.

Ne vous reprochez pas vos pensées, ni ce que vous ressentez. Jamais. Vous ajouteriez une nouvelle couche de résistance qui ralentirait vos progrès. Tout est légitime, tout est normal. Soyez simplement curieux.se, sans jugement.

*Ceci n’est pas une invitation à repousser vos émotions négatives, celles-ci doivent accueillir et traitées.



AWARENESS

LA CONSCIENCE

Le facilitateur

2



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI

LA CONSCIENCE :

Le Facilitateur

La Connaissance est essentielle. Mais la connaissance seule ne suffit pas.

Pour l'appliquer, vous avez besoin de conscience.

Ces informations sont notamment :

1. Les faits sont neutres.

Ce sont nos pensées — et les émotions qu'elles déclenchent — qui nous font les percevoir comme bons ou mauvais.

2. Nous créons nos émotions avec nos pensées.

3. Les pensées ne sont toujours que des options.

Si nous gardions cela à l'esprit 100 % du temps, nous accepterions facilement ce que nous ne pouvons pas changer et ferions ce qu'il faut pour changer ce qui peut l'être. Nous ne tiendrions pas nos proches pour responsables de nos émotions. Nous poursuivrions nos objectifs et les atteindrions sans nous décourager. Nous nous sentirions plus forts et en paix.

Tout cela, simplement parce que nous nous souviendrions que :

- Nos émotions sont créées par nos pensées...
- Et que nos pensées peuvent être choisies.

La solution consiste à rester conscient.

1. "Être conscient" : Définition

Être conscient, c'est avoir l'esprit clair face à ce que vous vivez, pensez et ressentez.

Lorsque vous êtes conscient, vous êtes calme, vous prenez du recul, vous agissez avec discernement. Vous êtes en pleine possession de vos moyens.

Vous ne subissez pas vos émotions négatives.

Vous les écoutez.

Vous les utilisez comme un signal.

- Un signal qui vous indique que vous pensez de façon erronée.
- Un signal qui vous invite à changer de perspective, pour choisir une pensée qui vous redonne du pouvoir.

C'est ainsi que vous retrouvez l'accès à votre potentiel.



Être conscient, c'est adopter la posture de l'observateur sage qui voit sans juger. L'observateur sage perçoit le monde à travers les faits et reconnaît les pensées et les émotions pour ce qu'elles sont : des phénomènes passagers et facultatifs.

2. Vous vous éloignez de cette conscience quand...

Vous vous éloignez de cette conscience lorsque vos pensées et vos émotions prennent toute la place. Ce que vous ressentez vous semble alors être "la seule réalité".

Et naturellement, vous espérez que l'extérieur change pour retrouver un peu de paix...

Mais le vrai pouvoir est en vous : reconnaître vos pensées douloureuses, et vous en libérer.



3. Comment cultiver la conscience?

La conscience se développe à travers des techniques simples, faciles à intégrer dans votre quotidien. En voici deux.



1. La posture de l'observateur :

Adopter cette posture, c'est choisir de regarder vos pensées plutôt que de les croire automatiquement.

L'observateur voit le monde en termes de faits. Il observe vos pensées sans les juger, et vous aide à vous détacher de celles qui vous font du mal.

Il peut vous rappeler :

« (Votre prénom), tu ressens cette émotion de (nom de l'émotion) parce que tu penses : (phrase exacte).

Ce n'est pas grave, (votre prénom). Tu n'es pas obligé.e de continuer à te faire du mal avec cette pensée.

Il n'est pas nécessaire de l'entretenir. il y a toujours une meilleure pensée disponible."

Voici une analogie pour mieux comprendre :

Imaginez :

- Vous faites un cauchemar. Vous croyez qu'il est réel. Vous ressentez de la terreur. Vous subissez.
- Vous faites un cauchemar, mais vous savez que vous rêvez. Vous comprenez que ce n'est pas la réalité, que votre cerveau le produit. C'est désagréable, mais vous avez le pouvoir de vous réveiller.

De la même façon, l'observateur vous aide à "vous réveiller" de vos pensées douloureuses. Il vous rappelle que ce que vous ressentez ne vient pas des faits, mais de la façon dont vous pensez. C'est là que réside votre pouvoir.

Quand vous comprenez l'impact de vos pensées sur votre vie, vous voulez devenir conscient.e de ces pensées pour ne plus vous laisser piéger par les émotions qu'elles génèrent.

La conscience est un super pouvoir



2. Pause consciente "La première fois"

Voici un exercice très rapide pour vous aider à accroître votre capacité de conscience.

- Faites une pause. Relâchez vos épaules. Détendez-vous.
- Regardez autour de vous comme si vous voyiez pour la première fois.
- Écoutez les sons qui vous parviennent comme si vous entendiez pour la première fois.
- Prenez conscience de la présence physique de votre corps dans son environnement : touchez la chaise sur laquelle vous êtes assis.e.
- Inspirez en gonflant votre ventre et expirez lentement... jusqu'à ce que la détente s'installe.
- Lorsque vous vous sentez plus calme, demandez-vous :
Et s'il n'y avait pas de mots pour décrire :
 1. ce que je vois ?
 2. ce que j'entends ?
 3. ce que je touche ?
- Répétez les questions jusqu'à ce que vous ayez l'impression d'être projeté dans votre corps pour la première fois, là, à cet instant, et que vous ressentiez un état de calme profond.

Ce calme vous permet d'être plus à l'écoute du signal de vos émotions négatives, et de vous libérer des erreurs de pensée qui les alimentent.

Il s'agit d'un entraînement. Ne vous jugez pas incapable. Donnez-vous du temps. Ce n'est qu'une question de pratique.

En complément de la connaissance et de la conscience, la dernière chose dont nous avons besoin est d'un système de guidage. Ce guide, c'est l'Amour.



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI



LOVE (self)

L'AMOUR DE SOI

La Direction

3



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI

AMOUR DE SOI :

La Direction

1. Qu'est-ce que s'aimer soi-même ?

Imaginez...

Imaginez qu'il existe dans votre vie quelqu'un qui se soucie sincèrement de vous, et vous accepte exactement tel-le que vous êtes. Quelqu'un qui ne vous demande pas d'être différent-e, mais qui vous encourage à grandir. Qui croit en vous, célèbre vos réussites, et vous rappelle votre valeur quand votre moral n'est pas au beau fixe. Quelqu'un qui vous parle avec gentillesse, et vous écoute quand vous avez besoin de parler, de déposer ce que vous portez. Qui cherche à vous comprendre, sans jamais vous juger. Qui sait que vous êtes important-e, et prend soin de vos besoins.

Quelqu'un sur qui vous pouvez compter quand vous avez besoin de soutien, quand vous doutez. Qui ne s'effondre pas avec vous, mais vous aide à trouver des solutions. Qui ne vous effraie pas avec des scénarios catastrophes, ni ne vous accable de reproches quand vous faites une erreur, mais vous aide à la transformer.

Quelqu'un qui vous dit : « Merci pour ce que tu as fait aujourd'hui. »

Et qui, lorsque vous avez peur, que vous êtes triste ou trop dur-e avec vous-même, vous murmure : « Je t'aime. Je t'accepte. Rien n'est allé de travers. Ne t'inquiète pas. Tout va finir par s'arranger. »

Vous pouvez être cette personne pour vous-même.

Vous pouvez développer cette qualité de relation avec vous-même, quelle que soit votre histoire.

Si une petite voix en vous vous dit que ce n'est pas pour vous, que vous ne pouvez pas y arriver, que vous ne le méritez pas... Ce ne sont que des mensonges de votre cerveau.

Votre cerveau vous ment !

Mais vous, vous pouvez choisir de ne plus l'écouter.



S'aimer, le contraire de l'égoïsme

Quand vous acceptez vos propres particularités, vous accueillez plus facilement celles des autres. Quand vous cessez de dépenser de l'énergie dans l'autocritique, vous êtes plus présent-e pour ce qui compte vraiment, et plus disponible pour les autres. Quand vous apprenez à vous aimer, vous augmentez votre capacité à aimer sans dépendance, sans chercher à contrôler. Vous voulez pour l'autre ce qu'il veut pour lui. Et quand vous vous aimez vraiment, vous rayonnez. Et tout le monde en bénéficie.

1. Comment s'aimer ?

D'abord, vous devez décider que c'est ce que vous voulez : "Je veux apprendre à m'aimer". Ensuite, vous devez cesser de vous faire du mal.

Comment vous faites-vous du mal ? En entretenant des pensées _des erreurs de pensée_ qui génèrent des émotions douloureuses. Vous devez prendre conscience de vos pensées et les choisir avec soin.

Nous pouvons utiliser l'amour comme un filtre, à travers lequel nous choisissons les pensées à cultiver et celles dont nous voulons nous libérer. Pour faire le tri, posez-vous ces questions :



- Suis-je en train de me respecter lorsque je cultive cette pensée ?
- Est-ce que je prends soin de moi en pensant cela ?

Accueillir vos émotions est fondamental.

Vos émotions sont des indicateurs précieux des pensées qui vous traversent, et qui méritent votre attention. Les ignorer ou les fuir, c'est passer à côté de vous-même.

En revanche, **les écouter, c'est commencer à vous respecter.**

Prêtez attention à vos émotions. Ne les fuyez pas, ne les masquez pas. Lorsque vous ressentez un inconfort, demandez-lui simplement ce qu'il cherche à vous dire.



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI

2. Sortir du piège des émotions douloureuses

Jusqu'à présent, vous avez écouté votre cerveau. Vous avez accepté les pensées qu'il vous proposait sans les remettre en question. ÇA NE MARCHE PAS. C'est la raison pour laquelle vous souffrez.

Vous pouvez arrêter cela, et apprendre à gérer vos pensées et vos émotions.

Peut-être avez-vous ces pensées :

« Je ne m'aime pas », « Personne ne voudra de moi », « Je ne me supporte pas »...

Ces pensées sont douloureuses. Et, je sais qu'elles vous semblent très vraies.

Le piège, c'est que ce que vous ressentez vous pousse à croire que ces pensées sont légitimes, et que vous devez les accepter et les croire. C'est une immense erreur, responsable de tellement de souffrance.

À moins que vous ne soyez en danger physique immédiat, observez vos pensées et leur effet sur vous avant de leur donner du crédit.



"Cette pensée me fait-elle du bien ou pas ?"

Lorsque nous entretenons des pensées négatives,
nous ne nous aimons pas.
Littéralement, nous faisons du mal à notre corps.

Le but n'est pas de ne jamais ressentir d'émotions négatives : c'est impossible et ce serait dommageable.

Accepter que les émotions négatives fassent partie de notre expérience humaine est une façon de s'aimer. Choisir la patience lorsque nous sommes en plein milieu d'une tempête de pensées négatives est une façon de s'aimer.

Au fil des épreuves et des jours, vous construisez une
relation solide avec vous-même.
Une relation fondée sur la confiance et le respect.

CONCLUSION

S'apaiser, se libérer de la souffrance émotionnelle, et accéder à un bien-être durable repose sur des compétences que tout le monde peut développer :

- Apprendre à gérer ses pensées et ses émotions
- Développer sa conscience
- Apprendre à s'aimer

Ce sont les trois piliers de la méthode KAL™ : la **connaissance**, la **conscience** et l'**amour**.

Les épreuves de vie et la souffrance émotionnelle peuvent alors devenir le socle de votre transformation.

La méthode KAL™ a été développée pour redonner du pouvoir à toute personne qui souhaite ne plus subir ses émotions. Elle fournit des bases solides et des outils concrets pour ne pas se laisser submerger par la souffrance émotionnelle, reprendre le contrôle de ses pensées et construire une vie qui a du sens.

Elle enseigne comment gérer ses pensées, utiliser ses émotions, soulager ce qui pèse et créer ce que l'on souhaite vivre.

C'est une approche globale, intégrative et pragmatique qui éduque et équipe les individus. Les techniques et stratégies sont expliquées de manière à être acquises et reproduites.

La méthode KAL™ peut s'appliquer à tout type d'épreuve. Elle vise une transformation durable et une croissance post-traumatique continue.

Voici quelques-uns des résultats que nous pouvons obtenir avec le coaching avec la méthode KAL™ :

- Une relation apaisée avec le passé, soi-même et les autres
- La capacité à accueillir ce que la vie présente sans se sentir submergée
- Un sentiment fort d'autonomie émotionnelle et de confiance intérieure
- Des relations de qualité, saines, nourrissantes et respectueuses
- Une vie qui a du sens

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.

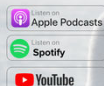
Un jour demain s'arrêtera est mon premier roman, inspiré de mon histoire.



Découvrez le roman



3 MINUTES
POUR
TOUT
CHANGER



Découvrez le podcast



stephanieromeo.com



CONNAISSANCE
CONSCIENCE
AMOUR DE SOI

Stéphanie
Romeo
COACHING