



**Mettons de la lumière sur nos voix**  
semaine 2



**Nous avons parfois, de la difficulté à entendre les différentes voix.**

**Parfois, elles se font ressentir physiquement.**

**Les voix nous viennent de notre inconscient.**

**Comment mes voix se manifestent -elles dans mon corps?**

**Écoute ton souffle, observe tes épaules, porte attention à la position de ton corps.**



# exemple: la voix du protecteur

souffle court, arrête de respirer  
épaule vers le haut  
tête baissée  
corps vers l'arrière




# contre-exemple: la voix du coupable

antidote: la fierté

Lève la tête  
baisse les épaules  
ouvre ta poitrine  
grande respiration





Quand je prends le temps d'écouter ma voix  
de savoir ce que je veux  
je me donne de la valeur

Si je dis: "NON"  
Si je mets mes LIMITES

Comment je me sens à l'intérieur?

Comment je le démontre à l'extérieur?



## Phénomène SPEED BUMP

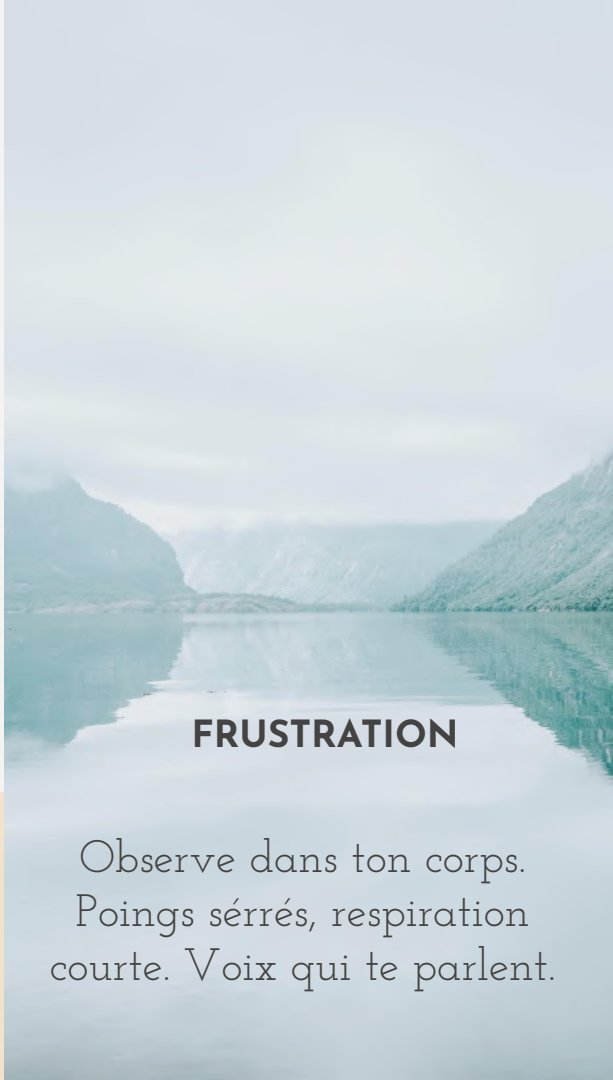
l'action (se choisir, mettre ses limites, etc) crée un certain inconfort.

Reste dans cet inconfort.

Quand tu identifies les voix et qu'elles ne te servent plus, alors tu t'éloignes d'eux. Elles n'auront donc pas le même impact. Tu reprogrammes ton esprit. Ceci doit se faire à plusieurs reprises.

## IMPRÉVU

Mes attentes pour le futur.  
Souvent ces attentes, ces  
inquiétudes ne se concrétisent  
même pas.



## FRUSTRATION

Observe dans ton corps.  
Poings serrés, respiration  
courte. Voix qui te parlent.

## LÂCHER PRISE

Avoir un plan B. Devenir plus  
flexibles. Avoir confiance.  
Prendre des respirations  
profondes.

A photograph of a pond with large, dark green lily pads and two white water lilies. The text is overlaid on the image in a pink, sans-serif font. The background is a soft-focus view of the pond's surface.

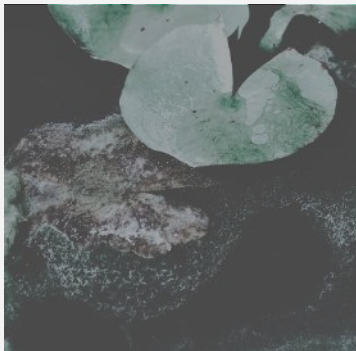
**courage**

**Qui est courageux dans  
mon entourage?**

**Cette personne dégage du  
courage de quelle façon?**



**quand on me  
valide.....**



**Je me sens....**

**quand on ne me  
valide pas....**



**Je me sens....**

## **2-INSPIRER**

assis droit  
du bas au haut  
du corps

## **1-NOMMER**

mon intention et  
comment je me  
sens



## **3-RETENIR**

son souffle le plus  
longtemps possible

## **4-EXPIRER**

bouche ouverte  
suivez l'énergie

Voix du plaire:

- osez dire non
- partager vos limites

Voix du perfectionniste:

- faites une erreur

Voix du protecteur:

- prenez un risque
- sortez de votre confort



Suggestion:

Films sur Netflix

- **Call to courage**

Brené Brown

- **Heal**

Joe Dispenza