

# Les minutes psy du mois de Novembre 2022

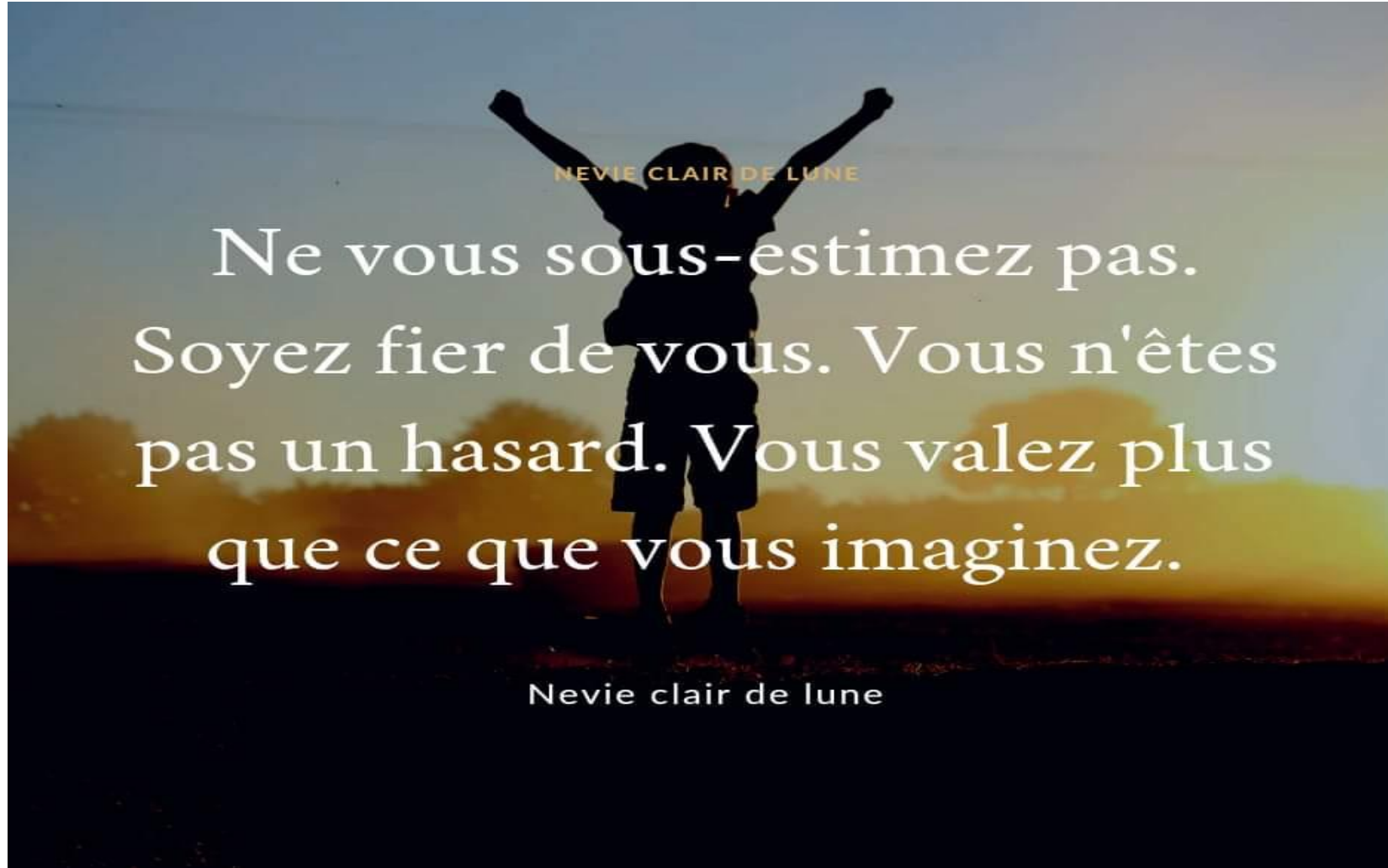
Prendre soi de soi



# Les citations du jour



# Vous êtes un être de valeur



# Deviens qui tu es!



# S'aimer pour aimer la vie

**"Apprenez à rester seul et à profiter de la solitude. Rien ne peut vous donner autant de pouvoir et de liberté que d'apprécier votre propre compagnie."**

- Mandy Hale -



Rosa  
Parks

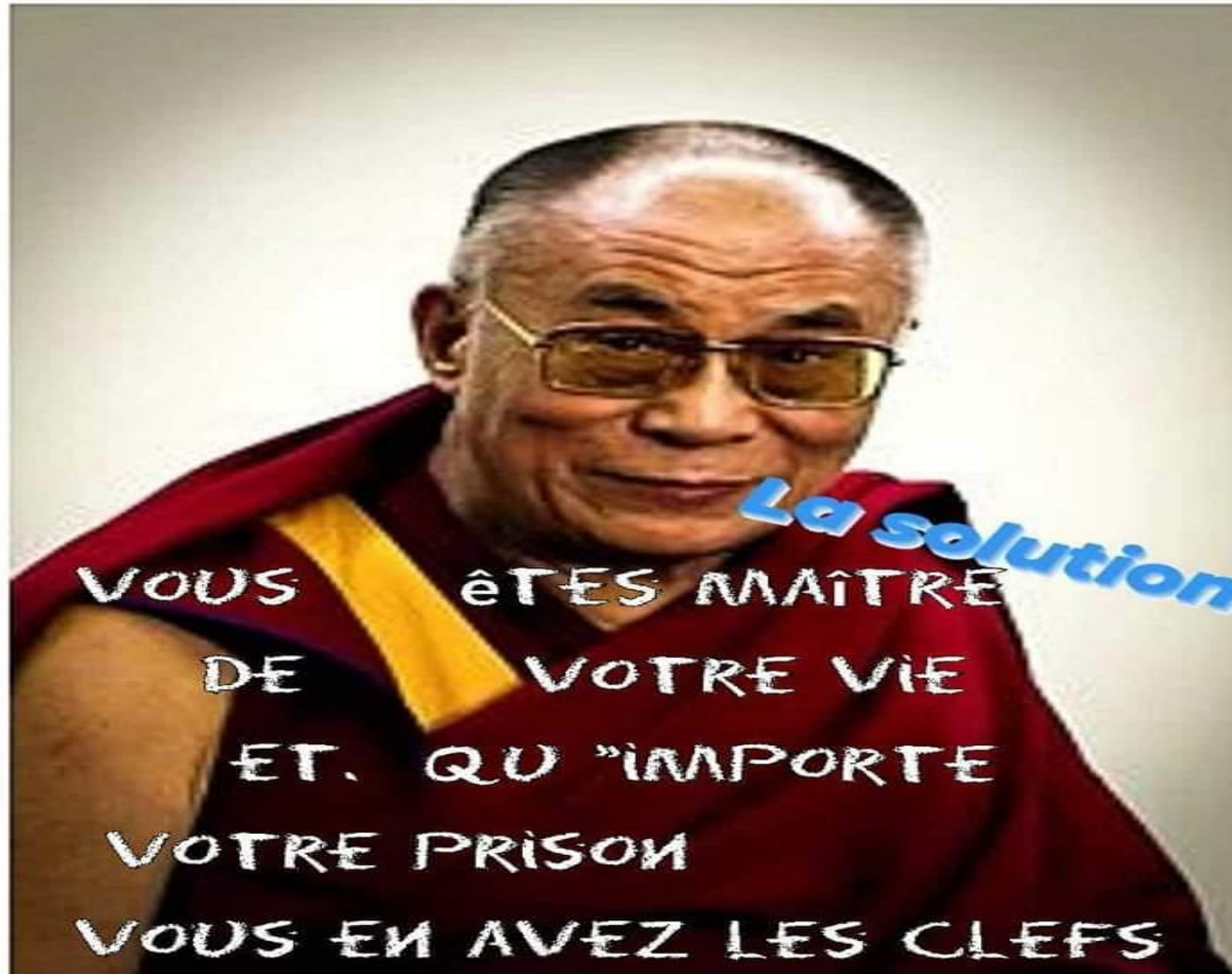


culturesco.com

«Je voudrais que l'on  
se souvienne de moi  
comme d'une personne  
qui voulait être libre,  
pour que les autres  
le deviennent aussi.»

---

# Nous sommes les maîtres de nos vies



# Se confronter à la dure réalité pour guérir

Ce que tu fuis te  
poursuit, ce à quoi  
tu fais face s'efface.

*[www.patrickleroux.com](http://www.patrickleroux.com)*

# La patience est une vertu

La patience est  
une forme de sagesse.  
C'est la preuve que  
nous comprenons et  
acceptons le fait que,  
parfois, les choses  
doivent se dérouler dans  
leur propre temps.

Jon Kabat-Zinn

Deux pas vers soi

Sachons apprécier chaque petite seconde de bonheur

***Les choses importantes de  
la vie ne sont justement  
pas des choses : ce sont des  
moments, des émotions,  
des souvenirs, des leçons.***



Expression des maux intérieurs est importante, Evacuons au maximum les maux de notre cœur!

**Savez-vous où vont  
les mots que l'on  
ne dit pas?**

Ce qu'on ne dit pas  
s'accumule dans notre  
corps et se transforme.  
Les mots que l'on ne dit  
pas se transforment en  
frustration, en tristesse,  
en insomnie, en douleur  
et en un manque de  
satisfaction. Ce qu'on  
ne dit pas ne meurt pas,  
mais nous tue.

*Les Mots Positifs.com*

# Oser être vous-mêmes!

OSEZ ÊTRE VOUS-MÊME !

Osez dire ce que vous ressentez,  
ce que vous pensez, ce que vous  
désirez, ce à quoi vous rêvez !

Osez montrer votre véritable  
moi à vos proches, vos amis,  
vos enfants, vos collègues,  
mais aussi à tous les inconnus  
que vous croisez !

Défendez vos idées,  
exprimez vos émotions !

Osez-vous imposer,  
être vous-même, naturel sans  
retenue, dans la spontanéité !

- **Auteur inconnu**

**Ne force rien !**

**Tout ce qui doit  
arriver arrivera !**

Si une chose n'est pas faite pour toi  
et que tu la gardes quand même,  
un jour la vie la rejettera. Si elle doit  
faire partie de ta vie, mais que tu l'as  
jetée, elle reviendra quand même.

Ceux qui doivent faire partie de ta  
vie en feront partie, les autres  
disparaîtront un jour.

*Les Mots Positifs.com*

# L'acceptation

- + Parfois il faut juste être capable d'accepter que certaines personnes ne sont qu'un morceau de ta vie , et pas toute ta vie . Il faut accepter que les gens changent , se désintéressent , ne donne plus de signes de vie , effacent leur mémoire comme si c'était un disque dur . Accepter que le fait que les messages , les appels , les lettres qui restent sans réponse signifient tout simplement qu'il faut tourner la page . Il y a un jour où il faut accepter que la plupart des gens sont juste de passage. Même si c'est très douloureux d'oublier certaines personnes. Des personnes que tu as adorées, en qui tu avais entièrement confiance. Il faut comprendre que c'est la vie, et qu'on n'y peut rien....

# Trouver la paix intérieure

« Être en paix, ce n'est pas forcément être tranquille, sans problème, en mode métro boulot dodo.

Être en paix, c'est souvent se lever en sachant qu'il faudra "se battre".

C'est œuvrer devant les difficultés parce que le but en vaut la joie.

C'est oser reprendre la route parce que le voyage nous offre "la" place.

C'est miser sur la patience sans être dans la nonchalance.

C'est reconnaître qu'on s'est trompé quand on voudrait avoir raison.

C'est retrouver le courage parce que le cœur nous y appelle.

Être en paix, c'est presque tout, sauf être tranquille.

Être en paix, c'est être heureux d'être à sa place, c'est avoir trouvé le sens de sa vie, auprès de ceux qu'on aime, et avec soi. Et puis se battre pour le préserver, pour ne plus jamais fuir, mais pour toujours Oser. »

Alexandra JULIEN

# Pour conclure: le pouvoir des mots

« Les mots ont une importance inimaginable, son pouvoir est immense.

Un seul mot peut changer notre vie en quelque chose de merveilleux ou pas, un seul mot peut aussi nous détruire et nous rendre malade et inapte à vivre une vie heureuse.

C'est pour soi, l'expression par les mots est délicate, il faut savoir bien communiquer et trouver les "justes mots" pour nous permettre d'être dans la résilience, cette capacité à surmonter les dures épreuves de notre vie, plutôt que ces mots soient le prétexte d'un désespoir ou d'une envie de "ne plus être". » Angie Weps

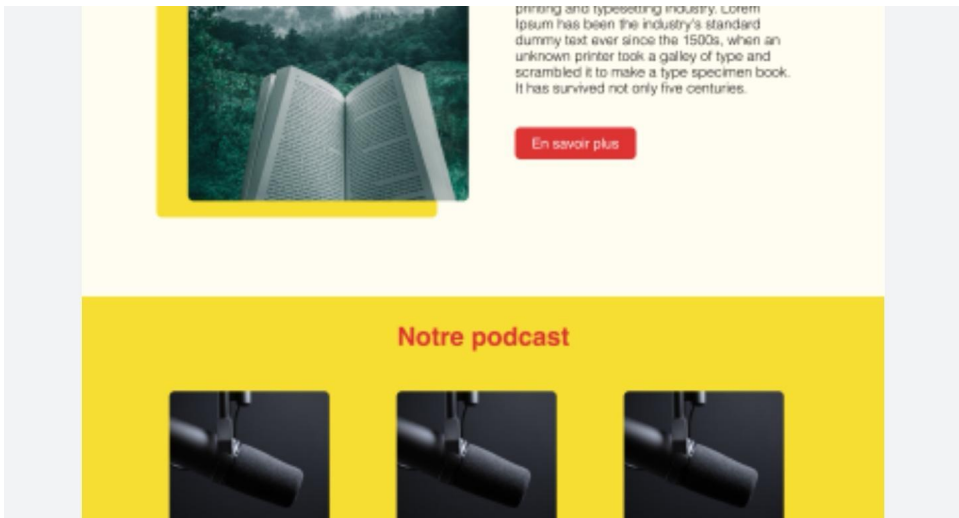
# Bientôt un site de bien-être pour vous!

« Je suis là pour vous et avec vous ». Vous y trouverez de belles citations, de belles réflexions, des réponses peut-être à vos questions existentielles, vous y trouverez du réconfort, un espace de parole et d'expression, un temps de pause, un temps pour vous reconnecter avec vous-même, apprendre à vous connaître, apprendre à vous aimer et à être à votre écoute. Vous êtes là, pour entièrement prendre soin de vous et de faire de votre santé aussi bien physique que mentale, une priorité absolue. » Angie Weps




## Un site de bien-être conçu pour vous

Ce site est pour vous !  
J'espère qu'il deviendra ce  
havre de paix et d'amour  
dont vous avez besoin pour  
vous ressourcer, pour vous  
régénérer, pour que vous  
puissiez devenir la personne  
que vous avez envie d'être.



# Un instant de paix!





Je vous souhaite  
des moments de  
douceur et de  
tendresse

Paix et amour en  
vous et autour  
de vous