



**LA MINUTE PSY  
DU MOIS D'AVRIL 2022**



***Les citations  
du mois d'avril  
2022***

25 mars

La vie est beauté, admire-la.  
La vie est un rêve, réalise-le.  
La vie est un défi, relève-le.  
La vie est amour, jouis-en.  
La vie est tristesse, dépasse-la.  
La vie est une aventure, ose-la.  
La vie est la vie, défends-la.

Mère Teresa

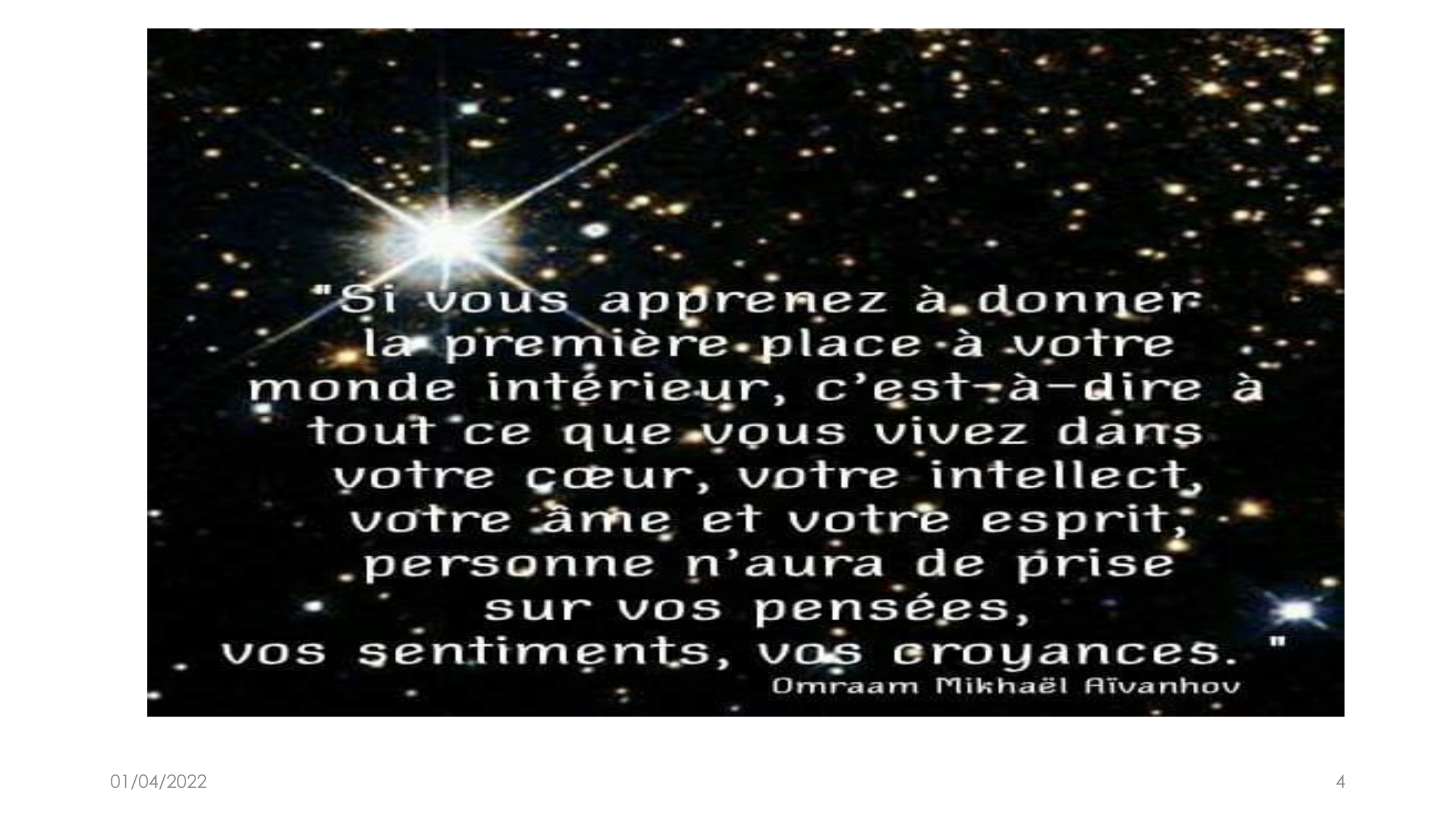
*@vivonsdamour*

56

**Si vous voulez que la  
vie vous sourie,  
apportez-lui d'abord  
votre bonne humeur**



**Soyez votre propre soleil et brillez de mille feux!**



"Si vous apprenez à donner  
la première place à votre  
monde intérieur, c'est-à-dire à  
tout ce que vous vivez dans  
votre cœur, votre intellect,  
votre âme et votre esprit,  
personne n'aura de prise  
sur vos pensées,  
vos sentiments, vos croyances. "


Omraam Mikhaël Aïvanhov

Parfois, il faut te taire, avaler ta  
fierté et accepter que tu as tort.  
Ce n'est pas abandonner, cela  
s'appelle grandir...!!!

Gbê!

N'arrêtez jamais  
d'apprendre,  
parce que la vie n'arrête  
jamais d'enseigner.

" On ne sauve pas les  
gens d'eux-mêmes. On peut  
les aimer, les accompagner,  
les encourager, les soutenir.  
Mais chacun se sauve  
soi-même. "

A silhouette of a person standing on a dark ground, holding a rope that extends upwards and to the right. The background is a soft, glowing light with bokeh effects.


Esprit Spiritualité Métaphysiques

- Sauveur Saint Yves



**Le changement est une  
porte qui ne s'ouvre  
que de l'intérieur.**

*Le fil du cœur*

A close-up photograph of a hand holding a bright red apple. The hand is positioned in the center, with fingers gently gripping the apple. The background is a soft, out-of-focus brown. A white speech bubble with a black outline is positioned on the left side of the image, pointing towards the center. Inside the speech bubble, there is a French proverb in white text with a black drop shadow.

**«Ne mets jamais la clé de ton bonheur  
entre les mains de quelqu'un d'autre»**

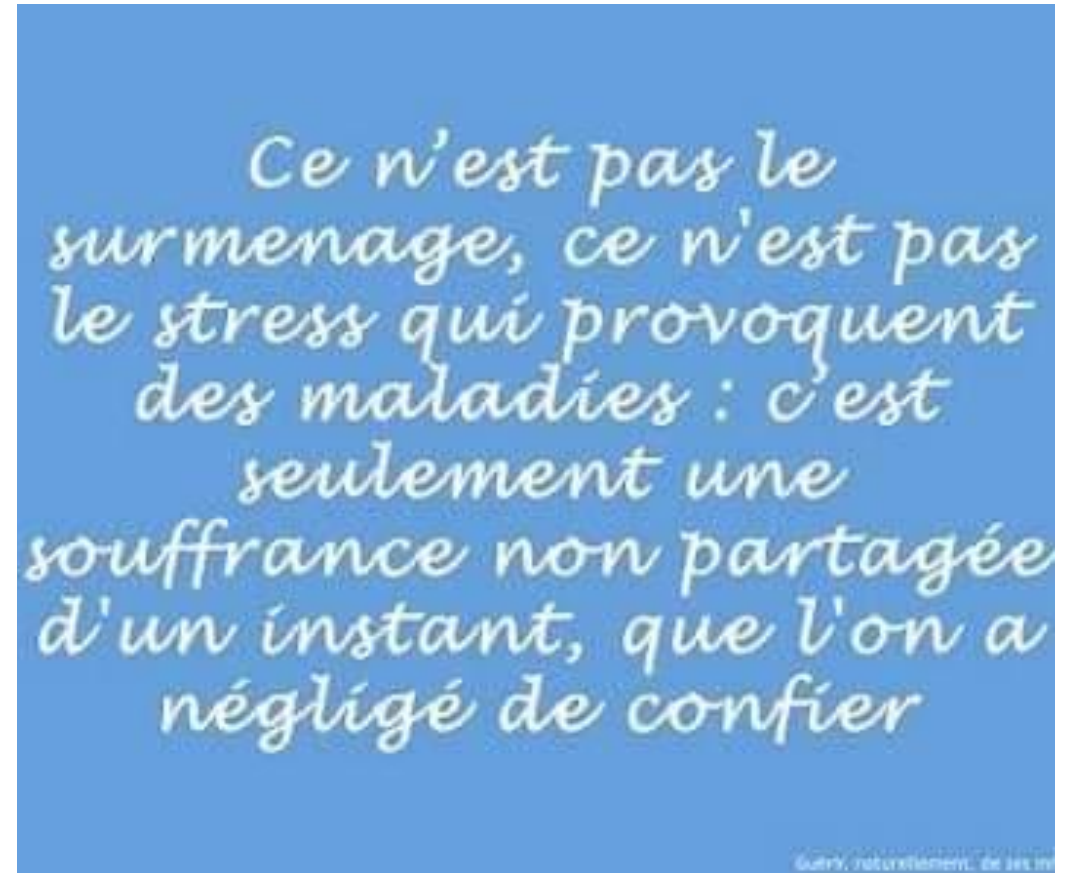
**9PROVERBES.COM**

Citation positive

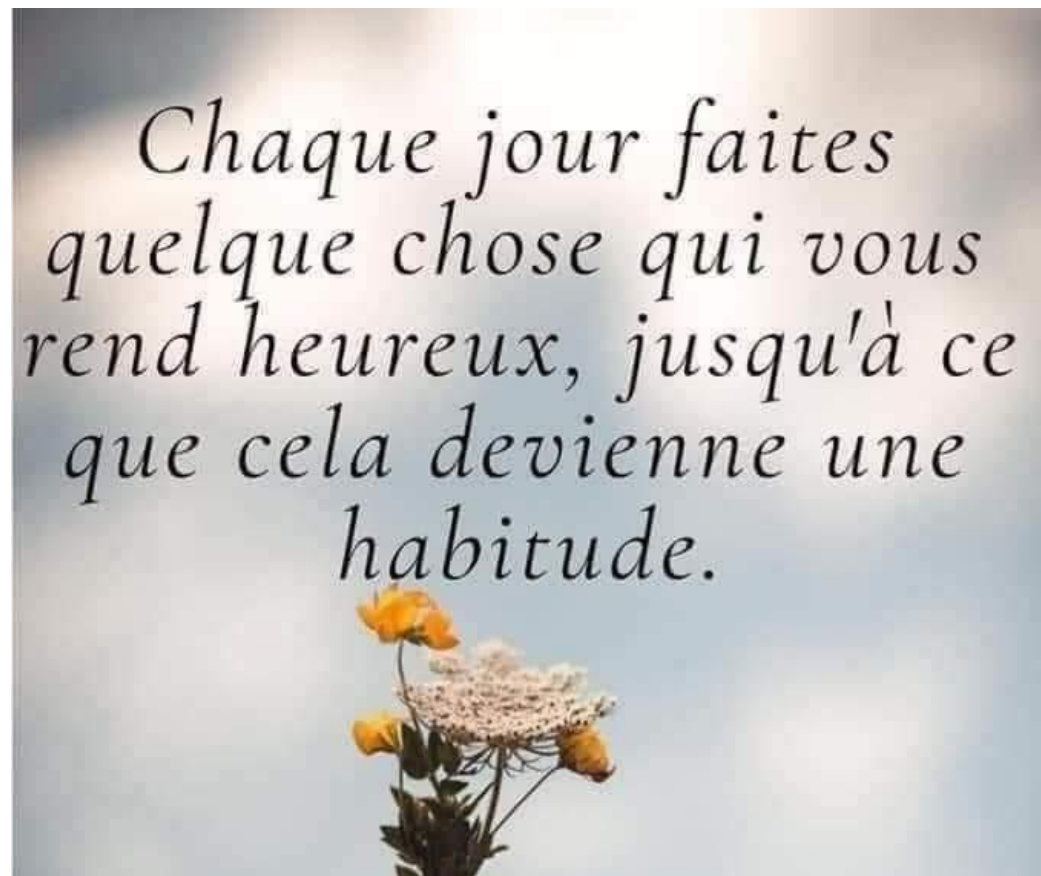


L'instant d'émerveillement

# ***N'arrêtez pas d'être une lumière pour les autres et pour vous-même!***



# *Vivez d'intenses moments de bonheur*



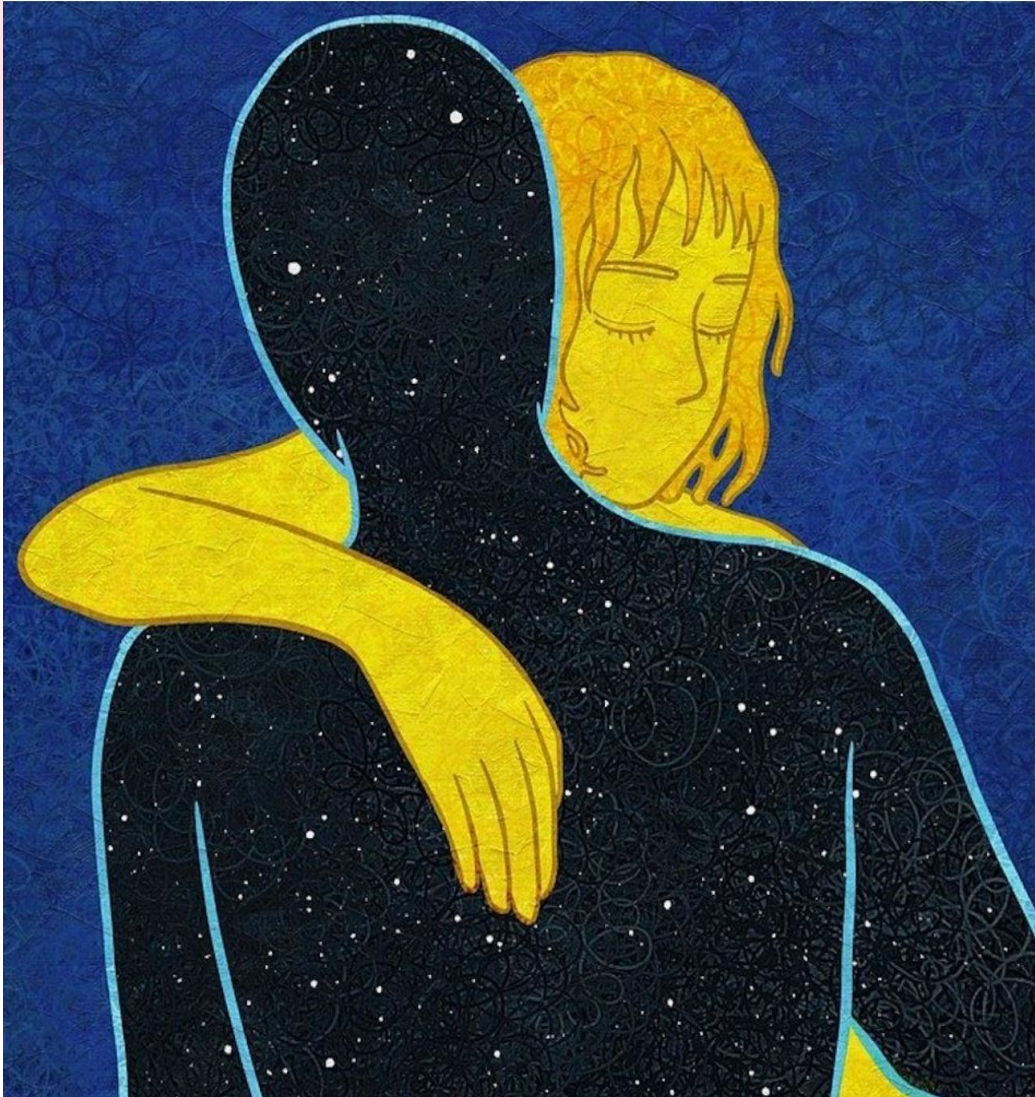


C'est en **FAISANT** le bien  
que l'on détruit le mal  
et non en luttant contre lui.  
Charif Barzouk

# *Rêvez, osez être, devenir, faire!*



# ***Le bonheur existe! Il est en vous.***



# L'AMOUR DE SOI

L'amour que tu portes pour toi-même, te guérira, te donnera le pouvoir, te restaurera et ouvrira de nouveaux mondes en toi et autour de toi. L'amour de soi est la clé de ta santé mentale, spirituelle et émotionnelle. Chaque aspect de ta vie s'épanouit lorsque tu aimes qui tu es et que tu t'acceptes. Tout commence par toi.



Certaines personnes  
te rejeteront, car ta  
lumière est trop  
intense pour eux,  
c'est comme ça.

*Continue de  
rayonner.*

Martin Luther King

Ne doute pas un seul instant de toi!

# ***Cultivez ces pensées positives en tout temps!***

~~J'aurais dû faire mieux.~~

J'ai fait de mon mieux  
avec les moyens que  
je possédais à ce  
moment-là.



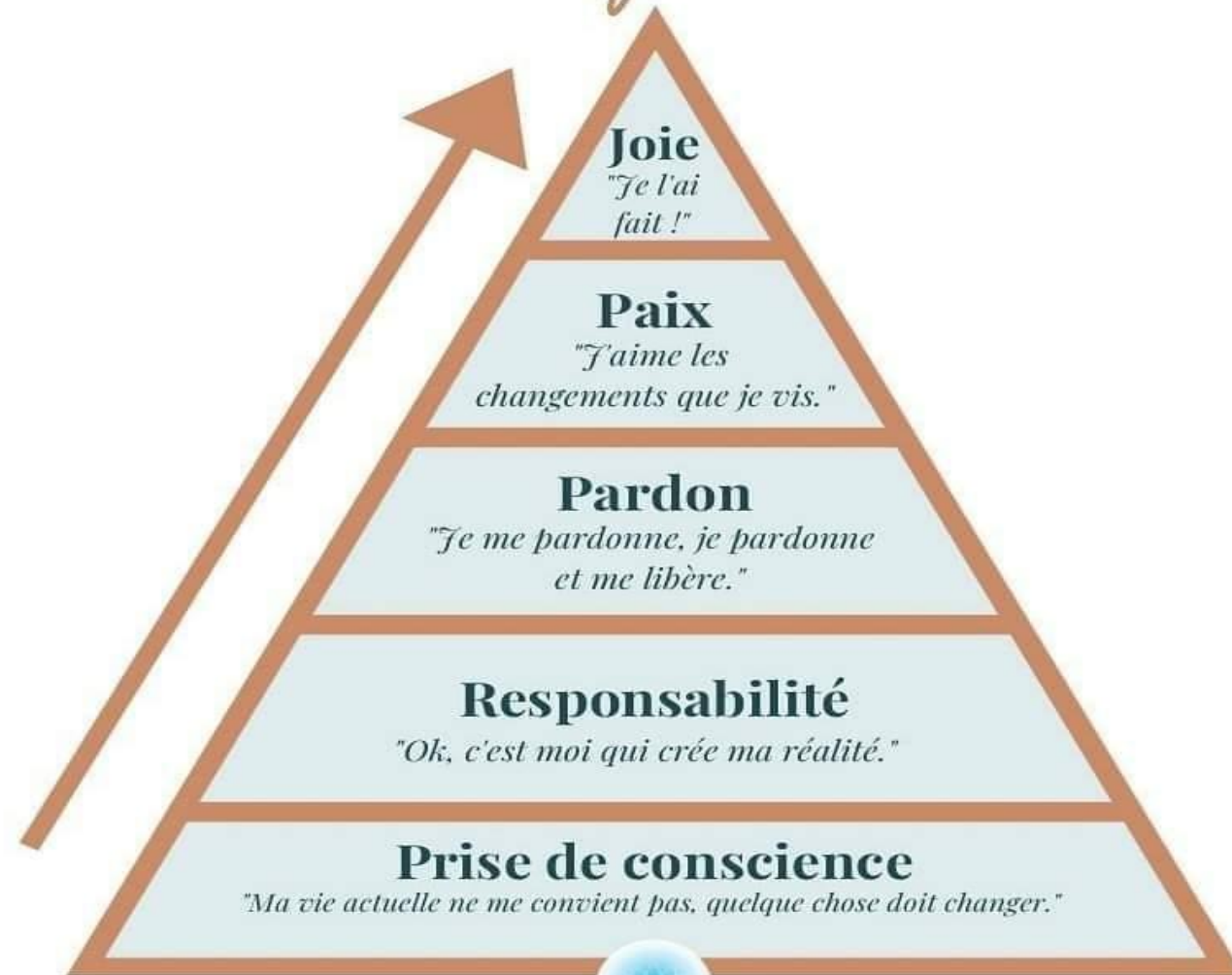
## ***Nourrir sa confiance en soi***



Psychologue.net

- Je réussis ce que j'entreprends
- Tout est facile
- Ma vie est merveilleuse
- Je fais de belles rencontres
- J'attire à moi les événements dont j'ai besoin
- Je m'exprime avec respect et amour

# La pyramide du Changement



# Les postures



La posture  
de la Montagne



La posture  
du Papillon



La posture  
du Chien



Étirement



La posture  
du Guerrier



La posture  
de l'Arc



La posture  
du Triangle



La posture  
de l'Arbre



La posture  
de l'Huitre



La posture  
de la Tortue



La posture  
du Chameau



La posture  
du Bateau



La posture  
de l'Archer



La posture  
du Singe



Relaxation

# 20 questions pour mieux se connaître

Par Sélection.ca

1. Quelles sont mes 3 principales forces?
2. Enfant, que voulais-je faire plus tard?
3. Qui sont les 2 personnes qui m'inspirent le plus?
4. De quoi ai-je honte?
5. Quelle nouvelle activité aimerais-je essayer?
6. De quelle habitude voudrais-je me débarrasser?
7. Où est-ce que je me sens le plus en sécurité?
8. Si ma vie s'arrêtait aujourd'hui, quelle serait ma plus grande satisfaction?
9. Qu'est-ce qui m'angoisse le plus: le passé ou l'avenir?
10. Si on pouvait faire un saut dans 5 ans, comment j'imagine ma vie?
11. Quelle est ma part de vulnérabilité que je ne montre pas facilement aux autres?
12. Si je rencontrais l'ado que j'étais à 14 ans, que lui dirais-je?
13. Qui sont les 3 personnes qui me connaissent le mieux et qui reflètent qui je suis?
14. Qu'aimerais-je faire plus souvent?
15. Quelle est la réalisation ou quel est l'accomplissement dont je suis le plus fier?
16. Est-ce que je me censure de dire ou de faire des choses parce que j'ai peur?
17. Est-ce que mon travail correspond à mes valeurs et à mes passions?
18. Qu'est-ce qui manque à ma vie?
19. À qui devrais-je pardonner pour continuer à avancer plus librement?
20. Quelle action devrais-je poser dès maintenant pour être au meilleur de moi-même?



A large, horizontal, pink brushstroke graphic that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with irregular edges.

*Le poème du mois*

**Paix, douceur et amour**

# ÊTRE SOI-MÊME

Je suis moi-même,  
Cet être que je respecte,  
Que j'ai appris à aimer,  
Que j'ai appris à connaître,  
Pour me protéger du mal de l'extérieur.

Longtemps j'ai douté,  
Me sentant incapable d'accomplir de  
belles choses,  
Relayé(e) au second plan,  
L'invisible,  
Celle ou celui qu'on ne voit pas,  
Celle ou celui qu'on oublie,  
Celle ou celui qui ne pouvait pas être,  
Délicatement et merveilleusement aimé  
(e).

Longtemps j'ai cru,  
Que je n'étais rien,  
Qu'une femme de plus ou qu'un homme  
de plus,  
Parmi tant d'autres,  
Qu'un humain de trop,  
N'ayant aucune valeur,  
Aucune importance,  
Jusqu'au jour où je me suis vraiment aimé  
(e).

Ce jour-là ma vie a changé,  
De rien,  
Je devenais quelqu'un,  
Une personne qui s'aime d'abord et avant  
tout.

J'ai appris à m'écouter,  
À me comprendre,  
Comment je fonctionnais,  
Et qu'est-ce que j'attendais de la vie,  
De ma vie,  
Bonheur et bien-être !

Aujourd'hui, je suis redevenu(e) moi-  
même,  
Un moi imparfait, libre,  
Mais heureux (se) d'être,

Heureux (se) d'exister,  
Et libre de mes pensées,  
Libre de mes idées,  
De mes principes et de mes valeurs,  
Libre d'être qui j'ai décidé d'être,  
Sans être influencé (e) par quiconque,  
Libre tout court.

Maintenant l'aventure dans ce monde  
continue,  
J'ai accompli déjà un long chemin,  
Vers l'amour de soi,  
Vers la bienveillance,  
Vers l'acceptation  
Et surtout vers des belles qualités  
humaines,  
En restant modeste et humble.

Je n'aspire qu'à une paix intérieure,  
La paix de mon âme,  
La paix pour tout le monde,  
Face aux tourments et aux souffrances de  
notre monde.

Tout ce que je désire maintenant,  
C'est d'avancer,  
Continuer à faire de mon mieux,  
Et d'apporter joie et amour,  
À mes trésors,  
Ceux qui font que ma vie vaut de l'or,  
Et pour eux,  
Je souhaite rester en vie,  
Le plus longtemps qu'il possible de l'être,  
Afin de les aimer chaque jour encore plus,  
Et de leur apporter soutien et protection,  
En accomplissant ma destinée,  
Celle d'être qui je suis,  
Et de demeurer celle ou celui que j'aspire  
à être,  
Un (e) humble et merveilleux (se) homme  
ou femme.

Santé, douceur, amour,  
À nous,  
Celles et ceux,  
Qui cultivent la lumière en nous,  
Et autour de nous !

A. W



Chacun d'entre nous est une merveille !




# ***Les plus belles citations***




*Je suis parfaitement imparfait  
et c'est OK*

*Je fais de mon mieux  
à chaque instant*



Où que vous alliez,  
quel que soit le  
temps, amenez  
toujours votre  
propre soleil.

ANTHONY J. D'ANGELO



"Mettre des mots  
sur ce qu'on éprouve,  
aussi bien dans  
la tendresse  
que  
dans la haine,  
c'est cela  
qui est  
humain..."  
Françoise Dolto

# PAIX ET TENDRESSE



Continuez à prendre  
soin de vous en tout  
temps 🌸



Prends le temps du repos,  
respecte ton rythme,  
et agis  
lorsque tu te sens prêt ;)

