

LES  
MINUTES  
PSY DU MOIS  
D'octobre



## Les citations du mois



# Sois ta propre lumière et brille

**Pour être sa propre étoile,  
tu dois faire briller  
ta propre lumière, suivre  
ton propre chemin et ne pas  
te soucier de la noirceur.  
C'est ainsi que  
les étoiles brillent.**

LES MOTS POSITIFS

DISONAIS : CITATIONS ET PROVERBES



# S'aimer, c'est prendre soin de soi-même!

« S'aimer soi-même, cela veut dire prendre soin de son corps, être à l'écoute de ses ressentis, se respecter. Cela permet de pouvoir communiquer avec les autres, sans se préoccuper de ce qu'ils pensent de nous. »

[www.chantal-lalonde.com](http://www.chantal-lalonde.com)

# Vivre l'instant présent

*Se laisser vivre au jour le jour. Ne plus se poser de questions sur l'avenir. Être en compagnie de gens bienveillants qui vous aident à surmonter vos difficultés et vous donnent peu à peu confiance en vous.*

*Patrick Modiano  
Voyage de noces*

# Fais de toi, une priorité



# Vivre est une grande réussite!

« On a dû te dire qu'il fallait réussir dans la vie. Moi, je te dis qu'il faut vivre, c'est la plus grande réussite du monde. »

- Jean Giono



# Le mois d'octobre

“ Ah Octobre, avec toutes ces  
feuilles qui changent de couleur  
et qui tombent, tu es la preuve  
que le changement est beau, et  
que les départs de certaines choses  
ne sont que l'annonce de l'arrivée  
de choses meilleures. ”

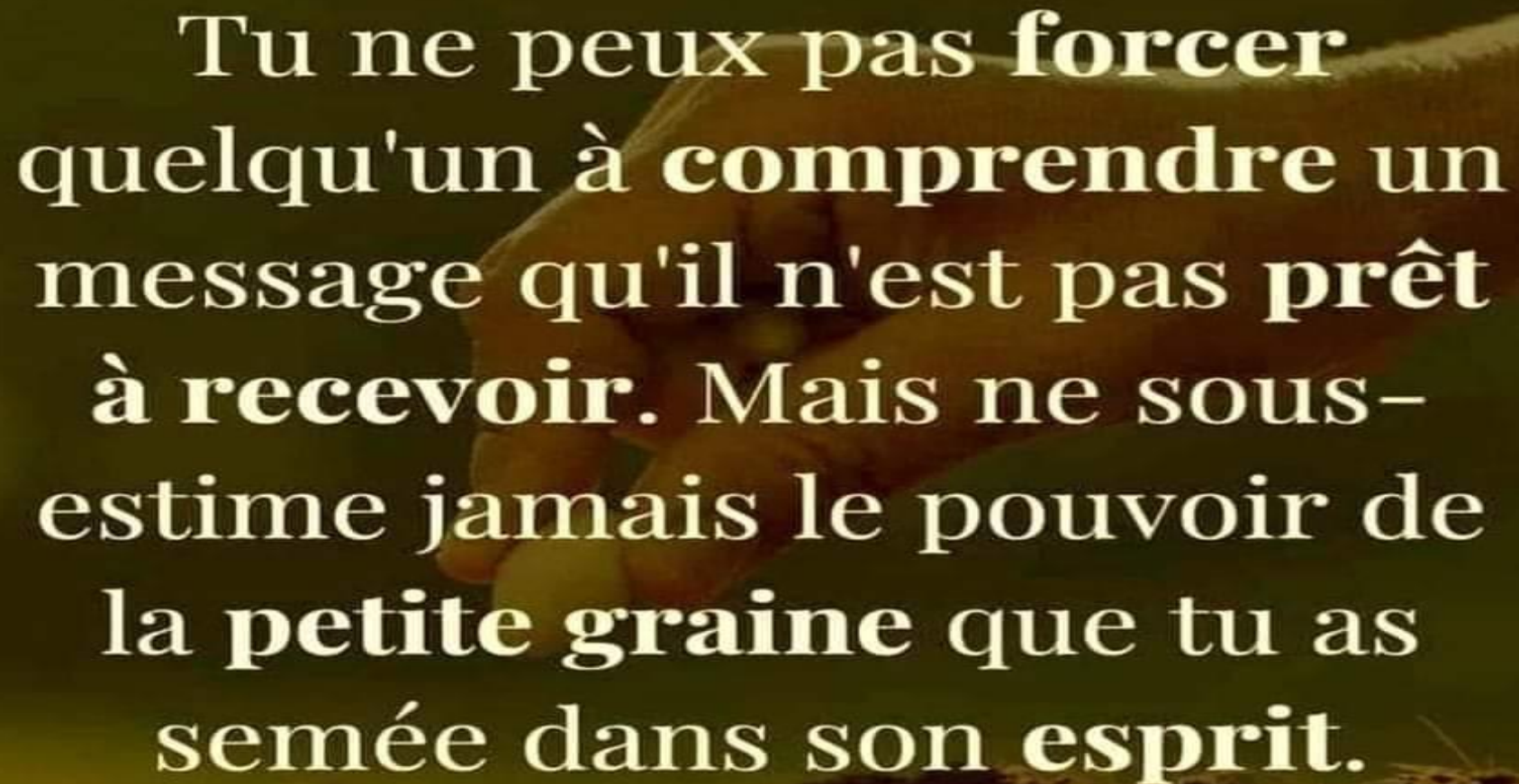
fais-moi lire.

# Être libre et heureux ou heureuse!

**JE VEUX RESTER FOLLE,  
VIVRE MA VIE COMME  
JE LA RÊVE,  
et non de la manière  
imposée par les autres.**

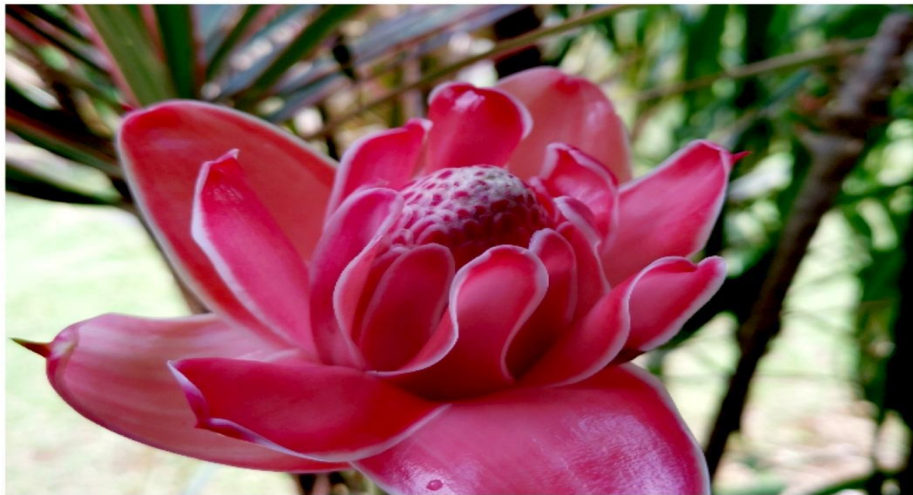


## Prise de conscience: le déclic!



Tu ne peux pas **forcer** quelqu'un à **comprendre** un message qu'il n'est pas **prêt à recevoir**. Mais ne sous-estime jamais le pouvoir de la **petite graine** que tu as semée dans son **esprit**.

# L'image du mois



# Le pouvoir des pensées positives

## La personne

### Négative

Critique les autres

Croit tout savoir

Est pessimiste

Se lamente toujours

La vie lui paraît horrible



### Positive

Parle de ses propres idées

Est humble

Est optimiste

Trouve toujours une solution

La vie est un cadeau pour elle



# Réussir, c'est être soi-même



Les gens heureux sont heureux  
simplement!



# LES SIGNES DU BIEN-ETRE

## LES SIGNES QUE TU ES EN TRAIN DE GUÉRIR

Tu manges sainement et tu fais du sport

Ce qui te mettait en colère n'a plus d'importance

Ta respiration est devenue plus profonde

Tu te soucies de ta santé mentale

Tu dors mieux la nuit



Tu te réveilles contente de commencer une nouvelle journée

Tu apprécies ta propre compagnie

D'autres personnes te demandent des conseils

Tu as des projets et tu es motivée et prête



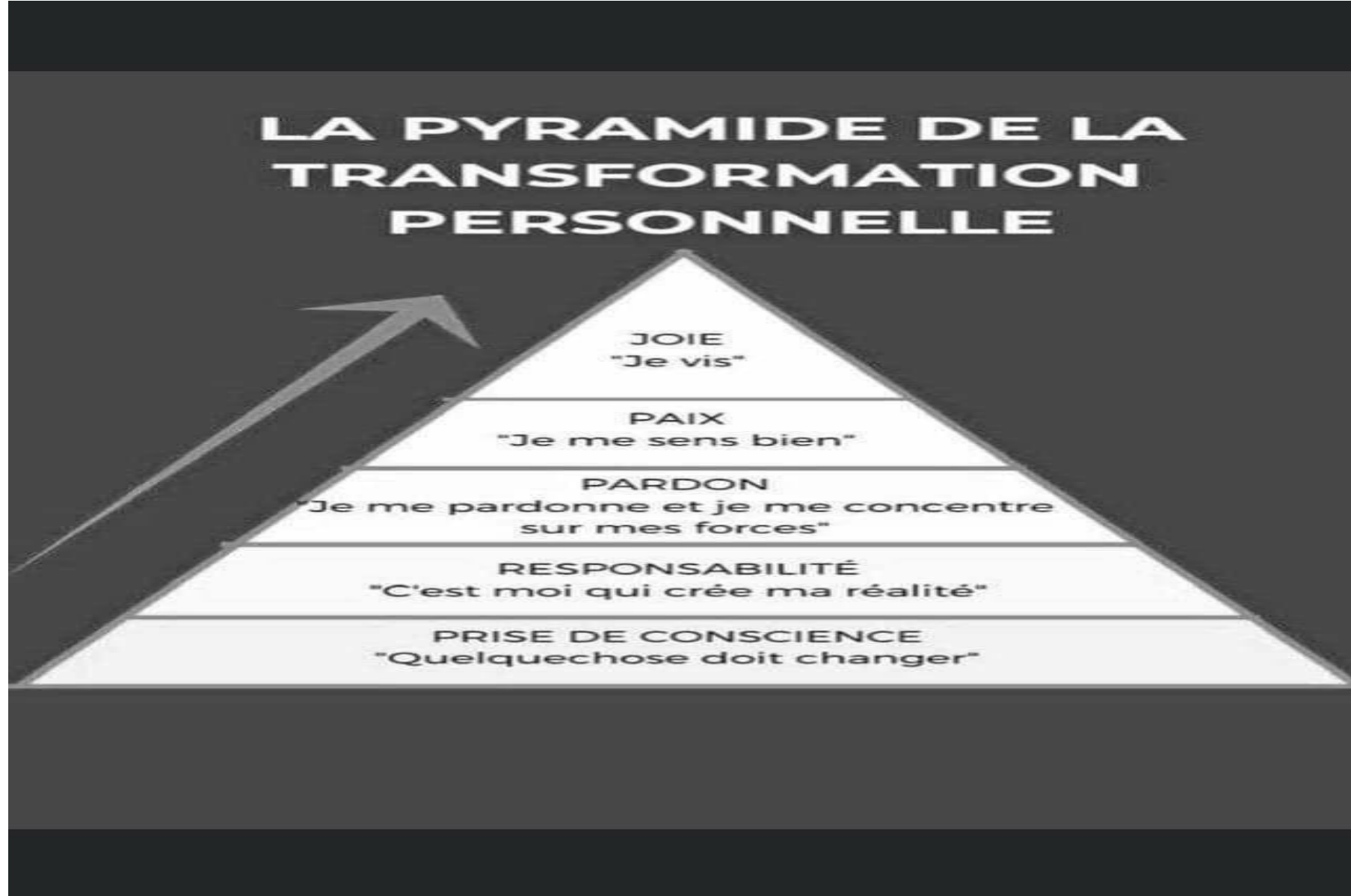
# On attire ce qu'on pense

## LA LOI D'ATTRACTION

J'attire à moi ce à quoi je pense.



# Le changement vient de nous!



# Quels sont mes objectifs?

## Mise en place d'un «OBJECTIF»



Pour mettre en place un objectif, commencez par le formuler positivement. Il doit être atteignable, précis (où - quand - comment - avec qui) et mesurable.

**Quel est mon objectif ?**

.....  
.....

**A quoi saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?**

.....  
.....

**Que vais-je ressentir lorsque je l'aurai obtenu ?**

.....  
.....

**Quels sont les bénéfices et les inconvénients de l'atteinte de l'objectif pour moi et pour les autres ?**

.....  
.....

**Que se passera-t-il si je ne l'atteins pas ?**

.....  
.....

**De quelles ressources ai-je besoin personnellement ou dans mon entourage pour atteindre cet objectif ?**

.....  
.....

**Comment vais-je faire pour atteindre mon objectif ?**

.....  
.....

**Quelles sont les premières actions à mettre en place ?**

.....  
.....

**Quelles sont les autres étapes que je prévois pour atteindre mon objectif ?**

.....  
.....

Et n'oubliez pas : «Etre efficace, c'est faire des choses qui vous rapprochent de votre objectif.» Timothy Ferriss

# Le succès vient de toi

J'AI CONFIANCE EN MOI	JE RÉUSSI TOUJOURS TOUT CE QUE JE FAIS	DERRIÈRE CHAQUE OBSTACLE IL Y A UN MIRACLE.	MA PUISSANCE EST IMMENSE
JE SUIS TOUJOURS RECONNAISSANT(E)	JE SUIS LE SUCCÈS <i>Le Monde s'Éveille Grâce à Vous Tous</i>		J'ÉCOUTE TOUJOURS MON INTUITION
JE SUIS UNIQUE			MES QUALITÉS SONT EXCEPTIONNELLES
JE MÉRITE LE MEILLEUR	JE RENCONTRE TOUJOURS LES BONNES PERSONNES	TOUT VIENT À MOI AU MOMENT PARFAIT	JE SUIS CALME ET DÉTENDU(E)

# FAIS LE POUR TOI .

« Chasse le négatif en toi,  
le positif n'est pas bien loin...

Ne te compare pas aux autres,  
tu es très bien toi-même...

Si tu pouvais lire au fond de chacun d'eux,  
tu y découvrirais sûrement qu'ils sont beaucoup plus  
malheureux que toi.

Fais-toi plaisir pense à toi...

Fais-le pour toi... »

# Vous êtes Vous!

« Il est assez stérile d'étiqueter les gens  
et de les presser dans des catégories » Carl Gustav Jung

« Vous n'êtes pas ce à quoi vous ressemblez physiquement, vous n'êtes pas ce que vous faites, vous n'êtes pas ce que vous possédez, vous n'êtes pas ce que les autres pensent de vous... Arrêtons de mettre les gens dans des cases, de coller des étiquettes selon que vous êtes maigre, grosse, blonde, handicapée, femme de ménage, cadre supérieur, issue d'une famille bourgeoise, de nationalité étrangère etc.

Vous êtes bien plus qu'un corps physique, une couleur de cheveux, une nationalité ou un métier. Vous êtes, avant tout, un être spirituel qui vit une expérience humaine, avec des idées, avec des rêves, des sentiments.

Vous êtes VOUS. »

# Citation: Maintenant, je sais...

Maintenant que je sais que la vie est faite de petits et de grands moments présents,  
Maintenant que je sais qu'il faut se détacher pour aimer plus fort,

Maintenant que je sais que le passé ne m'apporte rien,

Maintenant que je sais que le futur me fait parfois souffrir d'angoisse et d'insécurité,

Maintenant que je sais qu'on n'a pas besoin de voyager dans l'astral pour être heureux sur  
cette terre,

Maintenant que je sais que la bonté et la simplicité sont essentielles et que pour rendre les  
autres heureux je dois l'être d'abord,

Maintenant que je sais qu'on peut aider les autres surtout par l'exemple et le rayonnement,

Maintenant que je sais que l'acceptation est un gage de bonheur et que la nature est mon  
meilleur "Maître",

Maintenant que je sais: la réponse vient du même endroit que la question,

Maintenant que je sais que je vis,

Alors maintenant

"Je vis tout simplement..."

# Les mots de la fin: sagesse du mois

"Aujourd'hui, dans la nuit du monde et dans l'espérance, j'affirme ma foi dans l'avenir de l'humanité. Je refuse de croire que les circonstances actuelles rendent les hommes incapables de faire une terre meilleure. Je refuse de partager l'avis de ceux qui prétendent l'homme à ce point captif de la nuit que l'aurore de la paix et de la fraternité ne pourra jamais devenir une réalité.

Je crois que la vérité et l'amour, sans condition, auront le dernier mot effectivement. La vie, même vaincue provisoirement, demeure toujours plus forte que la mort. Je crois fermement qu'il reste l'espoir d'un matin radieux, je crois que la bonté pacifique deviendra un jour la loi. Chaque homme pourra s'asseoir sous son figuier, dans sa vigne, et plus personne n'aura plus de raison d'avoir peur..."

Martin Luther King

# Comprendre la vie, se comprendre

La vie c'est une contradiction des émotions,

C'est un tsunami émotionnel,

On peut être dans tous ces états.

La vie nous met souvent à l'épreuve,

À nous de rien exiger,

De comprendre les messages de l'univers,

De prendre soin de nous,

De s'autoriser à être heureux (se), Pas pour l'éternité, Pour quelques secondes,  
quelques minutes, Pas tout le temps, Pas tous les jours, Mais souvent et régulièrement,

En appréciant le moment présent.

Reste radieux (se) et ne désespère pas de la vie,

Elle t'ouvre ses bras et ses portes,

Pour plus de bonheur et d'espoir.

Vis et garde de l'espoir en tout temps!

# Les fleurs de l'espoir et de la vie



Fin

