

Conseil pour l'hiver

ÉGAYER SON CŒUR



L'arrivée de l'hiver est synonyme de dépression saisonnière pour beaucoup de personnes. Voici les conseils du coach Sophie Touttée Henrotte pour égayer votre quotidien.

■ Vous vous sentez triste ?

L'hiver arrive, il commence à faire nuit le matin, vous avez des difficultés à vous lever, vous regrettez déjà les beaux jours d'été, vos vacances...Le temps maussade pointe son nez et vous regardez à travers la vitre la pluie tomber. Les nuages vous font flotter dans un état second sans savoir vraiment pourquoi, vous ressentez des sautes d'humeur...Vous recevez une mauvaise nouvelle et vous ne faites pas surface ? Vous sentez que des problèmes financiers pointent leur nez sans horizon positif dans les prochains mois ? Toute baisse d'activité ou perte d'un client vous angoisse ? À la maison, les confrontations ou les conflits surviennent plus facilement, vous vous sentez irritable et susceptible ? Vous vous perdez dans des échanges par mail, sms qui se dispersent sans y trouver de sens ? Vous avez l'impression de vous sentir petit, minuscule, démunie, une brindille dans une fourmilière, voire...plus rien du tout ?

■ Vous avez besoin d'un tournesol...

Vous avez un trou dans votre cœur ? Oui c'est cela, en fait vous avez besoin de regarder un tournesol qui se tourne vers

le soleil mais en fait c'est vous le tournesol...vous êtes en train de vous chercher et de vous dessiner vous-même.

Vous tournez sur le sol à la recherche de la lumière intérieure, vous cherchez une boussole, mais tout est en vous et le seul éclairage c'est vous qui pouvez l'apporter. Alors, cherchez en vous cette petite flamme qui a juste besoin d'être protégée des intempéries, des parasites, de tout ce qui vous éloigne de votre Moi profond. Vous savez les pissenlits qui s'envolent, oui c'est sans doute parfois ces parcelles de vous-même qui semblent partir en un souffle, qui s'effritent au moindre coup de vent et personne ne peut les rattraper. Non personne autre que vous-même. C'est à vous de vous reconnecter avec votre essence, cette petite graine avec laquelle vous êtes arrivé sur cette terre et ce n'est pas un hasard que vous soyez là.

■ Achetez un gros tournesol ...

Achetez un gros tournesol (naturel ou artificiel) et mettez-le chez vous de façon à pouvoir le regarder souvent le matin en vous levant, en rentrant le soir, en vous couchant.

Imaginez maintenant qu'il vous permet

de faire le tour de vous-même comme la terre autour du soleil, regardez-le dans les yeux et dites-lui, je t'aime toi qui est jaune, coloré, chaud, joie, lumière, amour, vie.

Fixez votre regard sur ce tournesol qui prend toute la place au fond de vous comme des pétales qui s'allongent, grossissent et prennent vie dans un élan de tendresse pour vous prendre dans les bras. Laissez-les vous submerger par votre propre élan vital tout jaune et lumineux. Votre trou dans le cœur se nourrit de pépites dorées, et de nouveau rempli vous devenez bon pour vous-même et ainsi bon pour les autres. Votre sourire à la vie est un tournesol ambulancier et virevoltant. Il suffira juste à l'avenir de vous connecter à cette image ensoleillée de vous-même, n'importe où, pour égayer tout autour de vous et participer à cet amour universel.

Sophie Touttée Henrotte est coach et thérapeute holistique, Sophie travaille, depuis plus de 20 ans, à accompagner chacun dans son rayonnement intérieur, avec son cabinet Bilancier et dans son centre énergétique UDC à Boulogne. Son leitmotiv : « oser c'est vivre » nom de son association ocev.