

POUR UNE VIE LIBRE, SOBRE ET LUCIDE

Journal de sobriété harmoniOm



mon hygiène mentale au quotidien

PAR GENEVIÈVE LAFRENIÈRE
COACH DE VIE ET DE SOBRIÉTÉ



DÉMARCHE DE SOBRIÉTÉ

Les promesses d'une vie libre, sobre et lucide

Vivre sobrement ne rime pas nécessairement avec abstinence. Dans le dictionnaire, sobriété dit: "qui mange ou boit avec modération. Qui est marqué par la mesure. Qui n'a pas recours aux surcharges".

Lorsque la consommation d'une ou de plusieurs substances nous affecte, plusieurs philosophies suggèrent d'en arrêter complètement leur utilisation.

D'autant plus que toute consommation de drogue ou d'alcool est considérée comme étant risquée.. Il est amplement démontré qu'elle peut non seulement augmenter le taux de mortalité associé à certaines maladies, mais aussi augmenter le nombre de maladies dont plusieurs cancers. Cette phrase est tirée d'une monographie d'Éduc'alcool, Alcool et risque de cancer :

https://fqc.qc.ca/images/files/Alcool-et-risque-de-cancer_VF.pdf

Personnellement, quand je consommais, j'étais jeune et me foutais éperdument de ma santé physique. Je consommais pour avoir du plaisir, socialiser, me sentir bien et alléger une souffrance psychique dont j'ignorais l'existence.

Je connaissais le vide inexplicable qui m'habitait, l'anxiété de ne pas m'aimer ou de ne pas sentir à la hauteur, mon auto-sabotage, mon sentiment d'imposteur, mes peurs et mes insécurités. Je ne me doutais pas que l'alcool, le pot, mes amoureux, mes desserts et la cigarette étaient des tentatives pour calmer ce mal de vivre dévastateur qui faisait partie de moi depuis si longtemps.



DÉMARCHE DE SOBRIÉTÉ

Ça m'a pris bien des années avant de réaliser que ces souffrances m'empêchaient de vivre dans la douceur, l'amour, la joie, l'humour, l'ouverture, l'acceptation, la présence, l'harmonie, l'accomplissement... Des conditions qui étaient pourtant toutes aussi disponibles à l'intérieur de moi que la colère, la frustration, la tristesse, le manque d'estime, l'anxiété ou les peurs.

Quand j'ai rencontré mon coach de sobriété, il m'a enseigné ce qui se passait à l'intérieur de moi et montré les outils pour récupérer le pouvoir sur ma vie. Si je m'étais uniquement fié à ma consommation ou mes relations affectives toxiques, jamais je n'aurais compris ce qui m'affligeait.

Que ce soit la consommation de substances, la cyberdépendance, le "workaholism", la dépendance affective, le jeu pathologique, les achats compulsifs ou l'abus de nourriture, si je fuis, m'isole ou souffre, je suis possiblement branchée à l'extérieur de moi plutôt que connectée à mes valeurs, mes qualités, mes forces. Je subis ma vie involontairement plutôt que la maîtriser dans ses hauts comme dans ses bas.

Personnellement, j'ai choisi de m'abstenir complètement de consommer alcool, cigarettes et pot il y a plus d'une dizaine d'années. J'essaie maintenant de vivre sobrement dans certains autres domaines de ma vie. De ne pas surcharger, de faire attention à ce que j'achète.

Peut-être que votre démarche de sobriété consistera à ne pas acheter de vêtements cette année. À ne boire que du décaféiné. À ne pas ouvrir votre cellulaire en vous levant et utiliser un réveil-matin plutôt que l'alarme de votre téléphone. Peut-être aussi que vous éviterez de faire des heures supplémentaires au travail pour accorder plus de temps à votre famille ou à cuisiner. Vous pourriez aussi choisir de ne rien manger de transformé ou de faire votre café à la maison pour économiser.

Peu importe ce que vous choisirez comme résolution, toute tentative pour vivre plus sobrement en vous branchant sur l'intérieur plutôt que l'extérieur vous permettra d'augmenter estime et fierté, liberté et lucidité.



L'ADDICTION

L'addiction est une forte dépendance physique, émotionnelle et/ou psychologique envers une substance ou un comportement qui peut progresser en-dehors de mon contrôle:

Alcool
Drogue
Sucre
Nourriture
Cigarette
Jeu pathologique
Adrénaline
Magasinage
Médicaments
Pornographie en ligne
Dépendance affective
Travail
Exercice
Cyberdépendance
Réseaux sociaux
Gaming
...

Mon addiction prend de l'énergie précieuse dans ma journée. Elle peut générer beaucoup de stress et affecter mon entourage. Pour mener une vie libre, sobre et lucide, je choisis aujourd'hui de m'en occuper.

NOTE: avant de commencer ma démarche de sobriété, notamment si je consomme des substances, je consulte d'abord mon médecin pour savoir si j'ai besoin d'assistance médicale ou d'un sevrage.

Avec l'accord de mon médecin, s'il y a lieu, je peux ensuite choisir une date d'abstinence, de sobriété et/ou de modération; date à laquelle je commencerai mon journal. Si je suis déjà abstin(e) ou sobre, je peux évidemment débiter dès maintenant. Si je fais partie de fraternités anonymes, ce journal s'inspire de la dixième étape.

Pour trouver des ressources d'aide en dépendances au Québec:
<https://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/>



RITUALISER MA DÉMARCHE

Je peux aussi choisir de ritualiser ma démarche d'abstinence comme m'acheter une excellente bouteille de vin et écrire une lettre d'adieu à mes comportements nocifs ou aux substances que je consomme. Je peux acheter un gâteau et inviter famille et/ou amis à célébrer avec moi ce moment qui incarne le début d'une nouvelle aventure.

Soyez créatifs! Pour plusieurs, c'est votre date de renaissance!

À partir du jour où je m'engage envers cette nouvelle vie, je prends un minimum de 15 minutes par jour pour valoriser mon hygiène mentale que j'ai souvent négligé. Cette discipline comprend l'écriture d'un journal de bord, des exercices de respiration et de la méditation.

Tout ce que je pense, je finis par le croire et ça se manifeste dans ma vie. Par la négative comme par la positive. En devenant témoin de mon mental par une pratique journalière de l'écriture et de la méditation, je développe plus d'acceptation, de neutralité et de discernement. J'arrive à mieux gérer mes émotions dans l'instant présent plutôt que de subir la vie comme si je n'avais aucun contrôle sur elle. J'observe mon dialogue intérieur et apprends à le dompter au service de mes valeurs et en fonction de ce que je me souhaite.

En comptabilisant mes pensées et mes gestes quotidiennement, je récupère ainsi un très grand pouvoir sur ma vie.

Tout comme mon mentor, je recommande de faire un bilan quotidien, mensuel et annuel (les deux dernières pages de ce pdf sont des exemples du bilan mensuel et annuel). La fin de l'année ou le début d'une nouvelle, sont de bons moments pour vérifier nos succès et ce qu'il y a à améliorer dans les différents domaines de notre vie: être, faire, avoir, spiritualité, vie familiale, carrière, amitiés, loisirs, sports, alimentation, etc.

Pour les gens familiers avec les fraternités anonymes, le bilan annuel est aussi l'occasion de discuter des traits saillants de son année quand on va chercher sa récompense (jeton ou porte-clé) dans un meeting par exemple.



UN MOT SUR L'IVRESSE MENTALE

On peut se saouler avec tellement de choses dans la vie.

Pendant plus de 30 ans mon mentor et coach de sobriété nous a enseigné qu'on pouvait virer toutes sortes de brosse: de sucre, d'alcool, de travail, de sexe, de pouvoir, de pensées, etc. Qu'il fallait par ailleurs faire attention aux transferts.

Dans mon cas, quand j'ai arrêté de fumer la cigarette, je me suis garochée dans le sucre. Je pouvais manger tellement de chocolat, de gâteaux et de pâtisseries que j'en devenais aussi étourdie qu'un lendemain de veille. Bouche pâteuse, nausée, obsession, honte, culpabilité, incapacité de me contrôler...

Du plus loin que je me rappelle, avant de mettre en pratique le mode de vie des 12 étapes, j'étais en constante ivresse mentale. J'analysais et sur-analysais ma vie au point de ne plus y voir clair. Chaque détail de mes conversations était passé au peigne fin. Je me rejouais des scènes sans arrêt et en imaginais les différents scénarios. Des jours et des nuits d'anxiété et de temps perdu à essayer de réparer mentalement ce que je détestais en moi. À essayer de réparer ce que j'avais pu dire aux autres durant une soirée. Franchement aussi destructif sinon plus que la consommation.

Je pense par ailleurs que c'est souvent à cause de cette ivresse mentale que j'ai cherché à taire mon discours intérieur en fumant un joint ou en me claquant une bouteille.

Dans le jargon des fraternités anonymes et dans certains milieux thérapeutiques, on entend souvent parler du 85/15.

85 = 85% de ce que je vis à l'intérieur de moi (insatisfaction, colère, honte, sabotage, manque de confiance en moi, impatience, procrastination, rejet, peurs, etc.), et le 15 représente la substance ou le comportement utilisé pour calmer le 85. Si j'arrête seulement le 15, je me retrouve en contact avec un inconfortable 85 et rumine un dialogue intérieur en conséquence (le fameux hamster).



UN MOT SUR L'IVRESSE MENTALE

C'est pourquoi une grande partie de mon engagement envers ma sobriété ou mon abstinence est consacrée à une reprogrammation de mes états intérieurs et du discours correspondant. De ma capacité à voir dans l'instant présent si ce que je dis (et me dis) part de mon égo ou de mon être, de ma blessure ou de mes besoins.

Le journal de sobriété que vous pouvez télécharger ou acheter sur mon site web aide par ailleurs à observer cette communication intérieure et les comportements correspondants. Pour apprendre à gérer ma vie plutôt que la subir.

Pas obligé d'être accro à une substance pour aller chercher de l'aide. Quand j'ai décidé de reprendre ma vie en mains en 2007, je suis retournée à l'université pour devenir intervenante en dépendances. J'ai fait ce métier quelques années en maisons de thérapie et je propose maintenant une alternative aux méthodes classiques d'intervention.

Que vous fassiez de l'ivresse mentale, de l'anxiété, que vous souhaitiez pratiquer l'abstinence ou la modération, mes services sont personnalisés en fonction de vos besoins.

Pour prendre rdv par Zoom:
www.coachdesobriete.com

Vous pouvez aussi consulter le site de l'Ordre des psychologues:
www.ordrepsy.qc.ca

Pour des services gratuits, informez-vous auprès de votre CIUSS ou composez le: 1-800-265-2626 pour de l'aide 24/24.

je me gèle

#hygièmentale #harmoniOm



APPRENDRE À ME GÉRER

Il existe plusieurs façons de se rétablir. Dans les fraternités, c'est selon un mode de vie qui comporte 12 étapes. Pour reprendre les mots de mon ancien patron, Patrick, c'est comme si on montait un meuble IKÉA. Ta commode ne serait pas fonctionnelle si tu décidais seulement de suivre l'étape 1, 4, 6, 8 et 9.

C'est la même chose pour ce genre de programme. Dans celui des mouvements anonymes, les étapes 1 à 7 servent à fixer notre intérieur, 8 et 9 l'extérieur et 10-11-12 indiquent le remède à prendre au quotidien pour exister sainement.

La dixième étape m'engage à suivre un inventaire quotidien de ce qui se passe dans ma vie tant mentalement que physiquement. Je prends un moment le soir pour observer ma journée et noter ce que j'ai vécu par la positive comme par la négative en indiquant les émotions et pensées correspondantes. Ce petit moment que je prends pour moi me permet de conscientiser ce que je subis versus ce que je contrôle.

Apprendre à me gérer est un grand cadeau pour moi et éventuellement pour les autres.

Plusieurs de mes clients vivent de l'anxiété ou du stress. Quand je leur demande ce qu'ils veulent au lieu de ça, les réponses varient entre: être détendu, relaxe, apprendre à me calmer, paix, sérénité, légèreté... Comme toute chose, cultiver ces états s'apprend. Tenir un journal de bord quotidiennement permet par exemple d'observer à quel moment je stresse, pendant combien de temps, dans quelle situation et ça prend quel pourcentage de ma journée. Ça me permet entre autres de mesurer la charge mentale de ces états intérieurs. Colère, tristesse, impatience, jugement, procrastination...

À la fin du mois, je regarde les réponses qui sont revenues le plus souvent dans mon journal et je me donne comme objectif pour les prochaines semaines de prévoir mes réactions en amont plutôt que de me faire gérer par elles.



APPRENDRE À ME GÉRER

En plus de compléter son journal de bord chaque jour, une pratique quotidienne de la méditation aide à prendre de la distance avec ses pensées. J'apprends à les contrôler, plutôt que de les subir, plutôt que de me faire contrôler par elles.

Les fraternités anonymes recommandent ces principes depuis 85 ans avec les étapes 10 et 11. Les philosophies bouddhistes et yogi l'enseignent depuis bien plus longtemps. La communauté médicale la propose de plus en plus avec la pleine conscience.

J'enseigne la méditation depuis plus de 10 ans. Pour certains, elle représente une pratique quelque peu mystique, inconnue. Quoique de plus en plus répandue. Beaucoup ont déjà essayé mais prétendent ne pas y arriver. Plusieurs ont des attentes. Il y a aussi ceux qui voudraient s'y mettre mais ne savent pas par où commencer. Normal. Tout s'apprend. Tout devient habitude si on y consacre ne serait-ce que 5 minutes par jour.

Rares sont ceux qui ne se brossent pas les dents quotidiennement. Il ne leur viendrait même pas à l'esprit de sauter ce rituel. C'est un comportement appris, et l'apprenant se souvient rarement des efforts investis pour que ça devienne une habitude. Il en va de même pour notre santé mentale. Elle a besoin qu'on lui accorde un moment chaque jour pour ne pas accumuler stress, anxiété, et merdes de tout genre. Le poids de ce qu'on appelle aujourd'hui la fameuse charge mentale. Comment la gérer si je ne lui porte pas attention?

Certains clients me disent qu'ils essaient de méditer mais n'y arrivent pas. Le principe de méditer n'est pas d'arriver à quoi que ce soit. Il faut juste le faire et les bénéfices se manifesteront avec le temps. Pratiquer le non-faire en silence avec soi peut être difficile au début. Surtout parce qu'on se retrouve en contact direct avec les pensées envahissantes, récurrentes, les cacas mentaux qui puent et finissent par nous constiper. En apprenant à observer mon mental, je peux finir par flusher les pensées qui ne me conviennent pas et ne contribuent pas à mes besoins pour ne garder que celles qui me permettent d'avancer.

Pour moi, cette pratique est d'abord et avant tout hygiénique. Et comme toute forme d'hygiène, les avantages sont multiples. Quand on la néglige, les désavantages s'accumulent. Quand je l'enseigne de cette façon aux étudiants, il leur est plus facile de comprendre l'importance de ce rituel.

Et surtout, pas de perfectionnisme. Si vous n'avez que 5 minutes pour méditer, prenez-les. Votre âme vous remerciera.



RITUEL QUOTIDIEN

Voici à quoi ressemble mon rituel quotidien:

- j'écris mon journal de bord
- je note une beauté de ma journée
- j'identifie une fierté de ma journée
- je récite des prières (Sérénité, Saint-François ou celle de la Sobriété)
- je médite un minimum de 5 à 15 minutes par jour (plusieurs techniques existent sur internet, il suffit de trouver celle qui me convient)
- je fais des exercices de respiration un minimum de 5 minutes par jour comme la cohérence cardiaque (inspire par le nez 5 secondes, expire par le nez 5 secondes pendant 5 minutes)
- je me donne une intention positive pour ma journée du lendemain
- j'évalue ma journée en observant les moments passés dans mon égo (ce que je rumine ou fais par la négative) et quels étaient les besoins de mon être par la positive – exemples page 5
- j'écris des affirmations positives et des gratitudes – exemples page 6
- je fais régulièrement des lectures de développement personnel
- je consulte au besoin

Je suggère à mes clients de mettre un pourcentage du temps de la journée passé dans l'égo et dans l'être pour mesurer leur progression. Il est normal en début de démarche d'avoir des pourcentages plus élevés par la négative.

Pour toute demande de consultation au bureau ou par Zoom, vous pouvez réserver une séance via l'adresse suivante:

genevieve@harmoniOm.com

ou visiter mon site web: www.harmoniOm.com



harmoniOm

pour une vie libre, sobre et lucide



POURQUOI LA PRIÈRE?

La prière est souvent utilisée pour faire des demandes extérieures à soi alors qu'elle sert plutôt à se connecter à des principes immatériels. L'amour, l'écoute, la patience, la joie, la paix, le lâcher prise, etc. Prenons la prière de la sérénité par exemple. Celle qu'on utilise souvent dans les fraternités anonymes:

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.

Qui ne se souhaite pas sérénité, discernement, courage et sagesse? Le concept de Dieu a tellement été humanisé par les religions qu'on oublie que le divin n'a rien d'humain. Ça concerne les valeurs intérieures, l'immatériel, la beauté suprême, le bon et le merveilleux qui nous habite toutes et tous. En faisant appel à ce mot quand on prie, on s'adresse à ces parties de nous qui nous habitent et à qui nous donnons souvent beaucoup moins de pouvoir qu'à notre discours saboteur.

Regardons maintenant la prière de Saint-François qui s'adresse elle aussi à ces parties de nous dans la négative et par la positive:

Seigneur, faites de moi un instrument de votre paix.

Là où il y a de la haine, que je mette l'amour.

Là où il y a l'offense, que je mette le pardon.

Là où il y a la discorde, que je mette l'union.

Là où il y a l'erreur, que je mette la vérité.

Là où il y a le doute, que je mette la foi.

Là où il y a le désespoir, que je mette l'espoir.

Là où il y a les ténèbres, que je mette votre lumière.

Là où il y a la tristesse, que je mette la joie.

Comme je pratique la prière depuis près de 40 ans et que ça m'apporte beaucoup, j'ai choisi l'an dernier d'en écrire une pour une vie libre, sobre et lucide, la prière de sobriété que voici:



PRIÈRE DE LA SOBRIÉTÉ

Aujourd'hui j'honore chaque partie de moi, dans l'ombre comme dans la lumière.
J'embrasse la vie avec réalisme, dans ses hauts comme dans ses bas.
J'accueille mes défauts sans les dramatiser.
Je m'aime et m'accepte courageusement dans ma parfaite imperfection.
Je dirige mon énergie en fonction de ce que je me souhaite.
Et si un malheur m'arrive, je lui demande ce qu'il a à m'apprendre.
Je focalise mon attention sur l'instant présent et m'ouvre à l'univers des possibilités qui m'habitent.
Je m'enveloppe de sagesse, de sérénité et de paix intérieure par une pratique quotidienne de la méditation.
Je suis autonome et apprends à m'offrir ce dont mon être a besoin.
Je bâtis une relation solide avec ma dimension divine et magique.
J'active ma créativité.
Je suis authentique et embrasse ma vulnérabilité avec bienveillance.
Je m'exprime avec discernement et pratique le non-jugement envers moi-même et les autres.
Je prends responsabilité de mes blessures, je cultive mes qualités et je favorise l'épanouissement de mon être.
Je sors de ma zone de confort avec perspicacité et courage.
Je pratique la gratitude, visualise mes succès et avance dans la vie avec humilité.
Je me respecte et je respecte les autres.
Je porte attention à ma santé physique, mentale, émotionnelle, financière, sexuelle et spirituelle.
Je suis libre, sobre, et lucide.
Je suis à ma place.
Je m'engage à célébrer ma vie en pratiquant quotidiennement ces principes pour obtenir des résultats à la hauteur de l'être extraordinaire que je suis.
Je dis merci et je me fais confiance car je suis né(e) pour m'émanciper et me réaliser à mon plein potentiel.

Ainsi soit-il.



harmoniOm

pour une vie libre, sobre et lucide





EXEMPLES AFFIRMATIONS

Je me libère de mes peurs, je passe à l'action et je réalise mon plein potentiel. Merci.

Je sors de ma zone de confort. J'ose de nouvelles choses avec discernement. Merci.

J'ai confiance en moi, je prends toujours les bonnes décisions. Merci.

Je lâche prise. Je suis libérée de mon bavardage mental et de mes souffrances. Merci.

Je me détache de mon bagage et de mes programmations négatives. J'attire maintenant un amour sain à moi. Merci.

J'honore la beauté qui m'habite et je dis non à tout ce qui n'est pas en cohérence avec le respect que je me dois. Merci.

Je suis en excellente santé physique, mentale, émotionnelle, financière, sexuelle et spirituelle. Merci.

Je m'enveloppe de douceur. J'accueille ce qui se présente à moi avec lucidité et bienveillance. Merci.

EXEMPLES GRATITUDES

Merci pour ce que je suis et ce que j'ai.

Merci pour ma sobriété.

Merci pour mes accomplissements.

Merci pour ma foi et ma persévérance.

Merci pour mes forces de vie.

Merci pour ma santé physique, mentale, émotionnelle, spirituelle, sexuelle et financière.

Merci pour la santé de ceux que j'aime.

Merci pour mon emploi.

Merci pour la qualité de mon pays, ma famille, mes amis.





EXEMPLES



ÉGO/-/OMBRE

ÉGOÏSME
ÉGOCENTRISME
ORGUEIL
MANIPULATION
MALHONNÊTETÉ
APITOIEMENT
PERFECTIONISME
PROCRASTINATION
DÉPENDANCE
HYPERSENSIBILITÉ
RESSENTIMENT
ENVIE
ISOLATIONISME
INTOLÉRANCE
IMPATIENCE
RATIONALISATION
MASQUES
PEUR
IMPULSIVITÉ
DÉFI
ARROGANCE
JALOUSIE
PESSIMISME
INGRATITUDE
BOUDER
ROUSPÉTER
MINIMISER
IRRITABLE
REJET
HONTE
CRITIQUER
CULPABILITÉ
ANGOISSE
ANXIÉTÉ
JUSTIFICATION
...

ÊTRE/+/LUMIÈRE

DON DE SOI, MODE DE VIE
DÉCENTRER DE SOI, À L'ÉCOUTE
HUMILITÉ
VÉRITÉ
HONNÊTETÉ
DÉDRAMATISER, ME TAIRE
ADMETTRE SES LIMITES, ACCUEIL DE SOI
ACTION, AUJOURD'HUI
AUTONOMIE, RESPECT ET AMOUR DE MOI
DÉDRAMATISER
PARDON, AMOUR, COMPRÉHENSION
ACCUEIL DE SOI, M'ACCEPTER
BÉNIR, SOUHAITER LE MEILLEUR
M'EXPRIMER
OUVERTURE D'ESPRIT, NON-JUGEMENT
PATIENCE
RÉALITÉ, DISCERNEMENT
ÊTRE VRAI, AUTHENTIQUE, MOI-MÊME
CONFIANCE EN MOI, DIEU, LES AUTRES
PONDÉRATION
SOUPLESSE
RESPONSABILITÉ, PRÉSENCE
DOUCEUR
BIENVEILLANCE
HUMOUR
SÉRÉNITÉ
LIBERTÉ
VULNÉRABILITÉ
LUCIDITÉ
LÉGÈRETÉ
CLARTÉ
DÉTERMINATION
...

EXEMPLE

Date 1er janvier 2021

Fierté bu seulement un café, rien mangé de transformé

Beauté le sourire de ma fille

Méditation 10 minutes ce matin, 5 minutes ce soir

Respiration 3 x 5 minutes

Intention plus de patience envers mon conjoint

ÉGO/-

impatiente envers conjoint
orgueil pendant une discussion avec
Georgette
discours négatif intérieur face à
mon poids
procrastiner sur ménage de la
cuisine

30% de ma journée à
ruminer par la négative

ÊTRE/+

plus de patience et de bienveillance
envers mon conjoint, moi et les autres
été dans l'action: journal de bord, prières.
lectures, affirmations, respiration,
relaxation, rien mangé de transformé

J'ai appelé ma grand-mère pour
prendre de ses nouvelles

J'ai ouvert mon téléphone une
heure après mon réveil

70% de ma journée à vivre
en fonction de mes valeurs

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

Je suis un être de douceur, de patience et de bienveillance. Je m'accomplis avec amour.

Je suis en excellente santé physique, mentale, émotive, financière, sexuelle et spirituelle.

Je pratique le non-jugement envers moi-même et les autres et suis divinement guidée en ce sens.

J'ai confiance en moi et en la vie. Je vis pleinement le moment présent. Je suis libre, sobre et lucide

un jour à la fois. Je suis dans l'action et réalise mes tâches avec patience. Je suis courageuse et

sors de ma zone de confort un petit pas à la fois.

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Merci pour ma santé physique et mentale. Merci pour la santé physique et mentale de mes proches.

Merci pour mon emploi. Merci pour ma sobriété et mon mode de vie.

Merci d'avoir mis mon amoureux sur mon chemin. Merci pour ma foi et mon groupe de support.

Merci pour mon abondance et mes qualités.

Merci pour tout ce que j'ai la chance de vivre.

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆

Date _____

Méditation _____

Fierté _____

Respiration _____

Beauté _____

Intention _____

ÉGO

ÊTRE

☆ ☆ AFFIRMATIONS ☆ ☆

☆ ☆ GRATITUDES ☆ ☆



BILAN DU MOIS

TRAITS LES PLUS SAILLANTS



ÉGO

ÊTRE



FIERTÉS DU MOIS





OBJECTIF(S) PROCHAIN MOIS





BILAN DE L'ANNÉE



TRAITS LES PLUS SAILLANTS



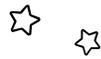
ÉGO

ÊTRE



FIERTÉS DE L'ANNÉE





OBJECTIF(S) PROCHAINE ANNÉE





Coaching de vie

Les services d'harmoniOm visent à favoriser une hygiène mentale quotidienne afin de nettoyer les pensées générant stress et anxiété pour que se manifestent lâcher prise, respect, acceptation, équilibre, liberté, confiance, harmonie intérieure, joie de vivre, réalisation, amour de soi...

Ils cherchent aussi à aider les gens à passer à l'action dans plusieurs domaines de leur vie par l'atteinte de buts précis en cohérence avec leur être et leur mission, en alignant ce qu'ils font à ce qu'ils sont, à connecter et harmoniser avoir, faire et être.

Coaching de sobriété

Les services et les ateliers de coaching de sobriété s'adressent à celles et ceux qui:

- veulent développer l'art de vivre sobriété
- souhaitent maintenir leur sobriété
- désirent expérimenter la liberté de l'abstinence ou de la modération
- ont fait une thérapie et aimeraient un suivi
- se sentent affectés par la dépendance d'un proche
- aimeraient reprendre le pouvoir sur leur vie amoureuse, alimentaire, leur consommation et/ou tout comportement insatisfaisant

...en soutenant avec authenticité, accueil, bienveillance et non-jugement, votre démarche vers une vie sobre, libre et lucide. Au plaisir de vous coacher, Geneviève

nouvelle adresse

Centre de santé intégrative HOMA

3590, rue Ontario Est, deuxième étage

Rendez-vous en personne ou par Zoom

genevieve@harmoniOm.com

www.harmoniOm.com

*Retraites, ateliers, cours de yoga et de méditation
bientôt disponibles.*



Coaching de vie

Les services d'harmoniOm visent à favoriser une hygiène mentale quotidienne afin de nettoyer les pensées générant stress et anxiété pour que se manifestent lâcher prise, respect, acceptation, équilibre, liberté, confiance, harmonie intérieure, joie de vivre, réalisation, amour de soi...

Ils cherchent aussi à aider les gens à passer à l'action dans plusieurs domaines de leur vie par l'atteinte de buts précis en cohérence avec leur être et leur mission, en alignant ce qu'ils font à ce qu'ils sont, à connecter et harmoniser avoir, faire et être.

Coaching de sobriété

Les services et les ateliers de coaching de sobriété s'adressent à celles et ceux qui:

- veulent développer l'art de vivre sobrement
- souhaitent maintenir leur sobriété
- désirent expérimenter la liberté de l'abstinence ou de la modération
- ont fait une thérapie et aimeraient un suivi
- se sentent affectés par la dépendance d'un proche
- aimeraient reprendre le pouvoir sur leur vie amoureuse, alimentaire, leur consommation et/ou tout comportement insatisfaisant

Vous serez accompagné avec authenticité, accueil, bienveillance et non-jugement dans votre démarche vers une vie sobre, libre et lucide.

nouvelle adresse

Centre de santé intégrative HOMA

3590, rue Ontario Est, deuxième étage

Rendez-vous en personne ou par Zoom

genevieve@harmoniOm.com

www.harmoniOm.com

*Retraites, ateliers, cours de yoga et de méditation
bientôt disponibles.*



L'ÉQUIPE

et nos services en 2021



Geneviève
Fondatrice



Simon
Collaborateur



**Coaching
de vie**

Individuel



**Matériel
de
support**

*Papier
En ligne*



Communauté

*Présentiel
En ligne*



**Coaching
de
sobriété**

*Individuel
Groupe*



**Retraites
Ateliers
Groupe de
support**

*Présentiel
En ligne*



Mathieu
Collaborateur