

Développement personnel

 SH Éditions



Graines

d'Audace

Oser être Soi

2. Ma transformation
De mes défis à mes réussites

Sophie HERRAULT

GRAINES D'AUDACE

Oser être Soi



Tome 2 Ma transformation

De mes défis à mes réussites

Sophie HERRAULT

SH Éditions



2025

De la même auteure :

- *Les Amants de Lumière* – SH Éditions – 2016
- *Je dangereux* – SH Éditions – 2017
- *En quête d'un héritage de valeur* – SH Éditions – 2023
- *Graines d'Audace, Oser être Soi T1 Ma motivation* – SH Éditions – 2025

© 2025, Sophie HERRAULT, Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Dépôt légal : Juin 2025

ISBN 978-2-9597184-0-3 Première publication

Éditeur : © SH Éditions,

65 Rue des Garennes 44810 Héric

livres.sophieherrault.fr

Couverture copyright 2025 : © Sophie Herrault (image générée à partir du site Canva.com)

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3°a d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Aux Audacieux qui forgent ce monde...

SOMMAIRE



<u>M'ASSOCIER AVEC L'AUDACE</u>	<u>11</u>
♡ FAIRE GERMER MES GRAINES D'AUDACE... ♡	13
<u>GERER MON TEMPS</u>	<u>21</u>
♡ LES PARADOXES DE LA GESTION DU TEMPS ♡	23
♡ COMMENT AGIR SUR LE PRESENT ♡	27
♡ LE BON MOMENT ♡	31
♡ POUVONS-NOUS FAIRE DEUX CHOSES A LA FOIS ? ♡	35
♡ COMMENT ETRE PLUS PERFORMANT ♡	39
♡ MULTITACHE ET PERFORMANCE ♡	43
♡ 4 MANIERES POUR ACHETER DU TEMPS ♡	49
♡ S'ECOUTER LE TEMPS D'UNE PAUSE ♡	53
<u>FAIRE DE MON CORPS UN ALLIE</u>	<u>59</u>
♡ MEMOIRE : EUH RAPPELLE-MOI, C'EST TON PERE QU'ON CHERCHE OU L'MIEN ? ♡	61
♡ MON CORPS, QUE VEUX-TU ME DIRE ? ♡	67
♡ COMMENT REDUIRE LA DOULEUR ♡	73

<u>♥ MON CORPS, QUE VEUX-TU ME DIRE ? ♥</u>	67
<u>♥ COMMENT REDUIRE LA DOULEUR ♥</u>	73
<u>♥ COMMENT REDUIRE VOS MAUX DE TETE ♥</u>	79
<u>♥ COMMENT RETROUVER SON POIDS DE FORME ♥</u>	83
<u>♥ RESPIREZ POUR SOUFFLER ♥</u>	87
<u>♥ LEÇON DE VIE FACE A LA MALADIE ♥</u>	91
<u>COMPRENDRE MES EMOTIONS</u>	95
<u>♥ GESTION DES EMOTIONS : AGACEMENT, COLERE, HONTE, SERENITE, JOIE ♥</u>	97
<u>♥ QUE FAIRE DES EMOTIONS QUI NOUS PARALYSENT DANS NOS ACTIONS ♥</u>	105
<u>♥ COMMENT TRAVERSER UNE SITUATION EMOTIONNELLEMENT COMPLEXE ? ♥</u>	113
<u>♥ 5 CONSEILS POUR CONTRER L'ENNUI ♥</u>	119
<u>♥ 5 MANIERES DE GERER LE STRESS ♥</u>	125
<u>♥ CE QUE J'IGNORE ♥</u>	131
<u>♥ COMMENT CALMER VOS PEURS ♥</u>	135
<u>♥ OSER MALGRE LA PEUR ♥</u>	139
<u>♥ TU M'EMMENERVES ! ♥</u>	147
<u>♥ MA COLERE, J'EN FAIS QUOI ? ♥</u>	151
<u>♥ LA CULPABILITE ♥</u>	157
<u>♥ COLERE, BLESSURE ET PARDON ♥</u>	169
<u>♥ MESURER LA PERTE ♥</u>	175
<u>♥ La peur de la mort ♥</u>	179

<u>M'ASSOCIER AVEC L'AUDACE</u>	11
♡ FAIRE GERMER MES GRAINES D'AUDACE... ♡	13
<u>GERER MON TEMPS</u>	21
♡ LES PARADOXES DE LA GESTION DU TEMPS ♡	23
♡ COMMENT AGIR SUR LE PRESENT ♡	27
♡ LE BON MOMENT ♡	31
♡ POUVONS-NOUS FAIRE DEUX CHOSES A LA FOIS ? ♡	35
♡ COMMENT ETRE PLUS PERFORMANT ♡	39
♡ MULTITACHE ET PERFORMANCE ♡	43
♡ 4 MANIERES POUR ACHETER DU TEMPS ♡	49
♡ S'ECOUTER LE TEMPS D'UNE PAUSE ♡	53
<u>FAIRE DE MON CORPS UN ALLIE</u>	59
♡ MEMOIRE : EUH RAPPELLE-MOI, C'EST TON PERE QU'ON CHERCHE OU L'MIEN ? ♡	61
♡ MON CORPS, QUE VEUX-TU ME DIRE ? ♡	67
♡ COMMENT REDUIRE LA DOULEUR ♡	73
♡ COMMENT REDUIRE VOS MAUX DE TETE ♡	79
♡ COMMENT RETROUVER SON POIDS DE FORME ♡	83
♡ RESPIREZ POUR SOUFFLER ♡	87
♡ LEÇON DE VIE FACE A LA MALADIE ♡	91
<u>COMPRENDRE MES EMOTIONS</u>	95

M'ASSOCIER AVEC L'AUDACE



*Il n'y a pas besoin d'audace pour vivre ce
qu'on vit déjà, l'audace permet de vivre autre
chose...*

Camille Griselin



♡ Faire germer mes graines d'audace... ♡



Relever les défis de la vie

Chacun de nous doit faire face quotidiennement à des challenges qui le poussent à sortir de sa zone de confort. Existe-t-il des rêves qui se réalisent sans audace, sans peur et sans reproche ? Serait-ce d'ailleurs si plaisant à accomplir si ce n'était pas le cas ?

Dans le premier tome de « *Graines d'audace, Osez être Soi* », j'ai abordé les points importants pour que vous puissiez semer vos graines d'audace :

- › Me (re)connaître afin de me redonner la priorité et revenir à Moi, savoir distinguer ce qui est important pour moi
- › Changer mon état d'esprit, pour passer d'un mode victime à celui d'acteur de ma vie
- › Faire face à mes responsabilités pour assumer mes actes passés et commencer à guérir certaines blessures intérieures
- › Être acteur de mes décisions, en me posant les bonnes questions et en réalisant des choix en toute conscience de leur implication

- › Visualiser mon rêve et m'enthousiasmer de commencer à le réaliser en posant des objectifs motivants
- › Me mettre en mouvement, malgré les tâches désagréables que cela implique et l'envie de procrastiner
- › Reprendre mon pouvoir en affinant et affirmant ce que je veux voir advenir dans ma vie

Et s'affranchir des obstacles pour réussir

Avant d'aller plus loin, j'aimerais vous raconter une histoire...

« Un fou envisage de s'enfuir d'un asile.

— Tu as vu le nombre de portes à franchir pour sortir d'ici ? lui rétorque un autre fou, lorsque celui-ci aborde son projet. Le directeur du centre l'a évoqué l'autre jour. Il y en a exactement cent. Selon lui, il n'y a même pas besoin de personnel pour nous surveiller, ce nombre suffit à nous décourager d'essayer, car chacune demande un effort pour s'ouvrir : du temps, de l'énergie, de l'argent, du courage...

— Peut-être, mais si je n'essaye pas, je ne saurais pas.

— Tu as raison, je t'accompagne.

Voici donc nos deux hommes passer la première porte.

— Tu vois, ce n'est pas si difficile que ça, fait remarquer le plus motivé.

— *Oui, mais attendons de voir ce qui nous attend ensuite. Rien n'est gagné d'avance...*

Ils continuent de progresser et voilà que dix portes, puis vingt, puis trente sont franchies.

— *On ne voit pas la sortie du bâtiment. Tu es sûr que nous ne nous sommes pas trompés de direction ?*

— *D'après le plan que j'ai réussi à voler, pour le moment on est sur la bonne voie.*

Ils continuent leur progression. Quarante portes, cinquante, soixante. Le second fou regarde son compagnon de route et demande :

— *Mais pourquoi fait-on ça ? On est bien ici en fait. Si on résume : on peut manger à notre faim à chaque repas, nous avons un logement pour dormir, des personnes qui s'intéressent à ce que nous faisons, même si ce n'est pas une vie exceptionnelle, elle est confortable.*

— *Justement, je ne veux plus de cette vie où tout va bien en apparence, mais où je loge dans une cage dorée. Je veux expérimenter autre chose. Pour ça, nous devons sortir d'ici. Allez, tiens bon, on y est presque...*

Les portes continuent de défiler : soixante-dix, quatre-vingts, quatre-vingt-dix. Chacune nécessite de trouver des ressources pour les franchir. Autant cela semble de plus en plus facile pour le premier, autant le

second peine à avancer. Il rechigne, trouve des prétextes pour s'arrêter : j'ai faim, je suis fatigué... Son acolyte l'encourage à chaque fois et leur progression continue. 95... 96... 97... 98...99... Devant la dernière porte qui se dresse devant lui, le second fou s'arrête et secoue la tête :

— Je n'en peux plus, je n'y crois plus. Je fais demi-tour. »

Combien d'entre vous se lancent avec une belle motivation et se laissent décourager par l'entourage, les épreuves de la vie, les efforts que demande l'action pour aboutir aux résultats attendus ?

L'objectif de ce second tome est de vous donner les clés qui ouvrent ces portes : celles associées au temps, au corps, aux émotions et à vos croyances. Tout cela influe positivement ou négativement sur votre motivation. Vos graines d'audace méritent de s'épanouir dans un terreau fertile. Franchissons ensemble cette centième porte...



↔ Questions pour approfondir le sujet

Dans cette section, j'ai ajouté des questions en rapport avec le thème abordé. Elles ont pour objet d'être plus spécifiques et en lien avec les situations que vous pouvez rencontrer. Même si vous n'y répondez pas immédiatement, votre cerveau cherchera des réponses et il finira par les formuler sous une forme ou une autre.

: ➤ Références pour aller plus loin

Selon les thématiques, je préciserai les sources, des livres ou vidéos en lien avec le sujet... Dans le cas des livres, j'essayerai à chaque fois de vous proposer le lien du site Babelio sur lequel je poste régulièrement des avis de lecture, et ce pour éviter de privilégier une plateforme de vente plutôt qu'une autre.

: ➤ Envie de réaliser les choses dans l'ordre (sans obligation !)?

Lisez *Graines d'audace Oser être Soi, Tome 1 Ma motivation – De mes envies à mes actions* :

<https://www.babelio.com/livres/Herrault-Graines-dAudace-Oser-etre-Soi-1-Ma-motivation/1845127>

↳ Ma prochaine étape vers mon objectif

Ces questions seront les mêmes à chaque fin d'article. L'objectif est de vérifier que vous disposez de tous les éléments pour passer à l'action. Vous aurez peut-être à compléter l'enseignement pour agir et votre prochaine action sera de trouver les informations qui vous manquent.

↳ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il un article dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↳ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

Dans tous les cas, laissons votre inconscient vous offrir des éléments de réponse !

“ ” Citations inspirantes et mantras

J'adore les citations. Elles sont un condensé de ce que j'ai voulu exprimer, une autre façon de prendre conscience également. Vous pouvez les utiliser comme mantras, les afficher là où vous en ressentez le besoin pour garder la motivation et l'inspiration dans votre quotidien.

Elles proviennent de mes lectures ou des films que j'ai regardés, d'internet, de mes amis... Des gens célèbres et d'autres moins. Ils méritaient de s'arrêter un instant sur leurs propos...

✿ Mes graines d'audace...

✿ Sous cette rubrique, vous trouverez un espace pour écrire ce ✿
✿ que l'article vous inspire, faire le point sur votre propre situation, ✿
✿ noter vos réponses concernant les outils proposés, des citations ✿
✿ que vous voulez conserver... Vous pouvez aussi découper et coller ✿
✿ des images, utiliser des crayons de couleur. ✿

✿ Faites preuve d'Audace, trouvez ce qui vous correspond et vous ✿
✿ donne de l'enthousiasme. ✿

✿ Vous manquez de place ? Ajoutez des feuilles ! ✿



GÉRER MON TEMPS



Le temps n'est pas quelque chose que l'on a, mais quelque chose que l'on prend.

Anonyme - Mentor de Martin Latulippe (Coach et conférencier international)



♡ Les paradoxes de la gestion du temps ♡



Dans notre quotidien où tout doit être fait plus vite et mieux, gérer son temps devient une priorité, un véritable casse-tête et une source de stress. Pourquoi avons-nous tant de mal à gérer notre temps ?

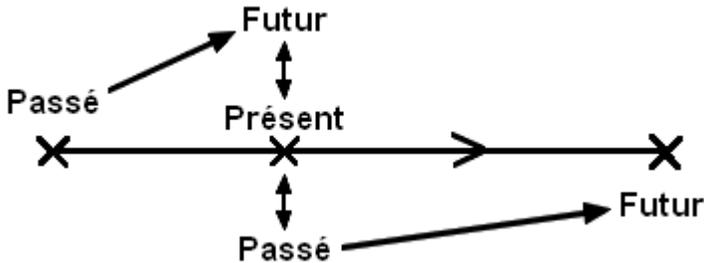
Deux singularités

Premier paradoxe : nous avons deux façons de percevoir le temps. La première concerne le « **temps physique** », le temps affiché par les horloges. Il nous donne des références (passé, présent, futur) et peut se quantifier. C'est le temps des rendez-vous, des échéances, des souvenirs et des projets. C'est celui qui permet de prendre conscience des changements qui ont eu lieu ou non.

Mais nous avons aussi un « **temps psychologique** », ou temps subjectif, qui dépend de chacun de nous et de la part émotionnelle en jeu. Ainsi, l'ennui nous fera paraître le temps plus long et l'intérêt pour ce que nous faisons le raccourcira.

En tant qu'être humain, nous avons créé une échelle du temps dans laquelle se retrouvent le passé (ce qui n'est plus), le présent (ce qui est) et le futur (ce qui n'est pas encore).

Second paradoxe : **le présent est à la fois le résultat et l'origine** de ce qui se passe dans notre vie. Beaucoup disent que le passé détermine le présent. Or les neurosciences ont prouvé que le futur impacte plus le présent que les expériences passées.



Comment concilier ces paradoxes ?

Transformez ces contradictions en les rendant cohérentes. Faites-en des amies en invitant chacune à avoir une place dans votre vie, une vraie place choisie et non subie. Planifiez du temps pour réfléchir à l'avenir et à ce que vous voulez être/faire/avoir ; du temps pour agir et... du temps pour ne rien faire !



↔ Questions pour approfondir le sujet

↔ Quelle part est-ce que j'accorde au passé, au présent et au futur ?

↔ Quelle part de ce temps est accordée à mes différents domaines de vie : santé et forme, famille et amis, amour et couple, finances, loisirs et fun, spiritualité, don de soi et vie associative, vie professionnelle, environnement et lieu de vie, développement personnel, temps pour moi.

↔ Quelles incidences émotionnelles, financières et relationnelles, cela a-t-il sur ma vie en général et mon quotidien en particulier ?

⤵ Références pour aller plus loin

⤵ Bien que ce livre évoque principalement le sujet de la mort, il y est aussi question d'une autre façon de percevoir le temps. Retour à Dieu, une vie sans fin – Neale Donald Walsch :

<https://www.babelio.com/livres/Walsch-Retour-a-Dieu--Une-vie-sans-fin/455197>

↔ ^[OBJ] Ma prochaine étape

↔ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il un article dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↔ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” Citations inspirantes et mantras

“ *Tout le travail se fait dans le temps qu'on lui apporte.* ” Alain Cardon

“ *Le passé est d'enseigner, le présent est de semer, l'avenir est de récolter. Nous faisons aujourd'hui ce que nous avons appris dans le passé. L'avenir dépend de ce que nous faisons aujourd'hui.* ” Sadashivan

“ *Le temps passe et nous donne une raison supplémentaire d'accomplir nos rêves...* ” Sophie Herrault

❁ Mes graines d'audace...



♡ Comment réduire vos maux de tête ♡



Plus de dix millions de français sont concernés par les migraines, peu consultent et beaucoup s'automédicamentent. Êtes-vous touché par ces maux de tête ? Comment réduire la douleur que cela entraîne ?

Voici quelques propositions à explorer. Elles ont déjà fait leurs preuves, alors pourquoi cela ne fonctionnerait-il pas avec vous ?

1. Buvez un grand verre d'eau

Votre cerveau souffre peut-être de déshydratation si vous le sollicitez énormément, sans lui laisser le temps de faire une pause.

2. Faites une sieste, oxygénez-vous

Vous avez peut-être le cerveau encombré par trop d'informations, de choses à faire et il est temps de faire le ménage... (Lire également l'article *Respirez pour mieux souffler*)

3. Questionnez votre corps

Posez-vous la question « *Qui et/ou qu'est-ce qui me prend la tête ?* » ; « *Qu'est-ce qui vous fait frapper la tête contre les murs ?* » ;

« *Qu'est-ce que je ne veux pas voir ?* » (dans le cas d'une migraine ophtalmique) : en ayant conscience et en répondant avec des mots, il est plus facile de trouver l'origine de nos maux et d'agir en conséquence.

4. Pratiquez la visualisation

Faites l'exercice de visualisation issu de la Programmation Neurolinguistique que je vous ai livré dans l'article « Comment réduire la douleur ».

5. Consultez votre médecin

Il vous orientera vers un neurologue si les médicaments sont sans effet sur vous. Parfois l'arbre cache malheureusement la forêt...



↔ Questions pour approfondir le sujet

↔ Dans quel contexte, avec qui, ces maux de tête surviennent-ils ?
Quand ont-ils disparu ou se sont-ils atténués ?

↔ Aussi surprenante que cette question puisse paraître, quels avantages est-ce que je retire de cette situation ? Qu'est-ce que cela me permet ou m'évite de faire ?

⌚ ➤ Références pour aller plus loin

⌚ ➤ Magazine © Cerveau & Psycho - n° 44 mars - avril 2011, La douleur chronique :

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/medecine/cerveau-et-psycho-n44-280.php>

↔ [OBJ] Ma prochaine étape

↔ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il un article dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↔ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” Citations inspirantes et mantras

“ *Qui cherche la vérité de l'homme doit s'emparer de sa douleur.* ”
Georges Bernanos - La Joie

“ *Tant que nous traitons la douleur et non la cause de la douleur, nos efforts restent sans succès.* ” Stephen R Covey - Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent

“ *La douleur est un phénomène naturel. Mais la « souffrance » est un choix.* ” Saï Baba

♡ 5 conseils pour contrer l'ennui ♡



Que faire quand on s'ennuie ?

Comment se débarrasser de cette impression d'être tout mou, de ne pas avoir d'énergie ? Comment dépasser la flemme qui s'empare de nous dans ce cas ?

1. Quand motivation et énergie nous font défaut

La principale problématique de l'ennui, c'est qu'il nous place dans un état, duquel nous avons dû mal à sortir. Manque de motivation et d'énergie, rien n'est là pour nous donner de la force et agir.

2. Le message de l'ennui

Comme toute émotion, l'ennui est porteur d'un message d'action. Il se présente à nous lorsque nous n'avons pas ou plus de projets motivants ou de sources d'inspiration. C'est comme si nous n'avions plus d'essence (notre motivation) à mettre dans le moteur qui nous permet d'avancer habituellement.

5 conseils pour éviter de s'ennuyer

1. Reconnectez-vous à ce qui vous anime

Rien de pire que de ne pas savoir quoi faire. Commencez par ce que vous aimez habituellement (lire, cuisiner, peindre, faire du shopping...). Si rien ne vous tente, souvenez-vous de toutes ces choses que vous aimeriez accomplir dans votre vie ! Commencez par lister tout ce que vous aimeriez faire, les projets que vous aimeriez voir réaliser... Si vous êtes quelqu'un de visuel, créez un tableau de vision sur lequel vous mettrez, en images et en mots, des éléments qui vous enthousiasment. Identifiez les objectifs puis ressources dont vous aurez besoin pour que cela devienne réalité. Et pourquoi ne pas commencer à mettre en place une première action qui vous avancerait dans ce qui vous tient à cœur ? Après tout, si vous vous ennuyez, c'est que vous avez un peu de temps devant vous...

2. Changez d'environnement

Chaque lieu a une énergie qui lui est propre. Si celui où vous vous trouvez ne vous convient pas, c'est le moment d'en changer ! Allez vous promener au grand air pour vous oxygéner, découvrez de nouveaux lieux (ceux à côté de chez vous dont tout le monde parle et où vous ne vous êtes jamais rendus jusqu'à présent), profitez des animations locales (un vide-grenier, une exposition, un concert, un match) ...

3. Prenez soin de vous

La plupart d'entre nous choisissons de se préoccuper d'eux-mêmes en dernier (une fois que nous avons géré le travail, le quotidien, la famille, les amis...). Il est donc temps d'inverser la tendance et de vous recentrer sur vous-même en vous occupant de VOUS. Faites du sport en allant courir, nager, marcher, faites des exercices de gymnastique ou de Pilate (YouTube est une grande source d'inspiration au besoin !). Et pour ceux qui manquent d'énergie, utilisez ce temps de calme pour méditer, vous relaxer, vous pomponner ou vous reposer.

4. Sortez de votre isolement

Rien de pire que de rester seul à ruminer son ennui. Passez voir, appelez ou écrivez aux personnes qui vous sont proches pour échanger des nouvelles et partager un bon moment. Si personne n'est disponible, préparez une agréable surprise pour l'un d'eux que vous lui ferez dès que cela sera possible.

5. Faites quelque chose d'utile

Rien de tel que de pouvoir se dire à la fin d'une journée que vous avez dépensé votre temps utilement. Si vous avez de l'énergie, à défaut de motivation, mettez-vous à jour dans vos tâches ménagères et administratives. Après tout, c'est nécessaire et nous avons tendance à procrastiner sur ce genre de choses, même le reste du temps (donc autant le faire quand vous ne savez pas comment vous occuper autrement). Ranger votre logement, vos dossiers numériques (dont les photos),

réparer ce qui doit l'être... Toutes ces petites tâches font du bien au moral une fois terminées et vous libèrent l'esprit pour partir ensuite sur un autre projet (bien plus enthousiasmant celui-là !). Profitez de ce temps pour faire ce que vous reportez habituellement.



↔ Questions pour approfondir le sujet

↔ Est-ce que je cherche à fuir à tout prix les phases d'ennui ou est-ce que je les accepte comme faisant partie du processus de la vie ?

↔ Quelle vision ai-je réellement de l'ennui ? Quelles sont les pensées que je lui ai associées ?

↔ Comment ai-je mis à profit ces périodes particulières ? Qu'en ai-je retiré ?

↔ Qu'aurait-il manqué à ma vie si je n'avais jamais connu l'ennui ?

↔ OBJ Ma prochaine étape

↔ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il un article dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↔ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” Citations inspirantes et mantras

“ *L'ennui de l'huître produit les perles.* ” José Bergamin - La Cabeza a Pajaros

“ *L'ennui a un effet démoralisant qui fatigue davantage que tout travail exténuant.* ” Rita Emmett - Ces gens qui remettent tout à demain

“ *L'ennui suit l'ordre et précède la tempête.* ” L. Langanesi

✿ Mes graines d'audace...





♡ Ces croyances qui pèsent des kilos ♡



Quelles sont vos croyances face à l'alimentation ? Comment réagissez-vous lorsqu'il reste de la nourriture ?

Beaucoup de personnes, du fait de leur éducation, pensent qu'il ne faut pas la gaspiller. Cela se traduit souvent par une forme d'obligation à terminer son assiette, à finir les restes, à prendre la dernière part... pour ne pas « perdre ». Et vous avez raison : ce sont des kilos gagnés facilement ! Ces excès mangés sans faim et sans fin (appelés également « gourmandises » !) finissent par peser sur la balance.

Et s'il suffisait de remettre en question certaines de vos croyances pour retrouver votre légèreté ? Quelques interrogations pour remettre en question certains préjugés...

- > Qui vous oblige à manger quand vous n'avez plus faim ? Est-ce votre environnement familial et culturel ? Est-ce lié à votre histoire personnelle ?
- > Qui est **responsable** de l'excédent de nourriture ? Qui a préparé le repas avec des quantités trop importantes ? Qui a servi votre assiette dans des proportions qui ne vous conviennent pas ? Qui accepte et décide d'en reprendre ?

- > À quel type d'émotions répondez-vous ? Est-ce du plaisir ? Est-ce pour gérer le stress ? Est-ce pour faire plaisir (ou ne pas décevoir et donc ne pas culpabiliser) ?
- > Qu'est-ce qui vous pousse à manger quand vous n'avez plus faim ? Est-ce le besoin de trouver un palliatif à une émotion désagréable (compulsion alimentaire), d'être reconnu ou validé par votre entourage du fait de votre obéissance ? Ou est-ce le fait de ne pas arriver à vous affirmer ?
- > Comment vous sentez-vous après ? Fatigué(e) ou en pleine forme ?
- > Est-il plus important de **respecter** la nourriture ou de vous respecter, d'être notamment à l'écoute de votre corps et de cet indicateur appelé satiété ?
- > Qui est le plus à même de savoir quand vous n'avez plus faim ?

Alors, combien de kilos pèsent vos croyances ?



↔ Questions pour approfondir le sujet

↔ Ma relation à la nourriture dépend-elle de croyances limitantes, d'émotions désagréables ou d'un manque d'estime de moi-même ?

↔ À qui est-ce que je veux réellement faire plaisir ? À qui ai-je envie de plaire ? Pour qui est-ce que je fais ça ? Qui ai-je mis en priorité ?

↔ Quels déséquilibres sont présents dans ma vie ? Existe-t-il un lien entre ces derniers et mes déséquilibres alimentaires ?

↔ Puis-je m'en sortir seul ou ai-je besoin d'être accompagné sur ce sujet ?

⌚ ➤ **Références pour aller plus loin**

⌚ ➤ Le thème de la confiance en soi est abordé dans le livre ***Graines d'audace Oser être Soi, Tome 3 Ma renaissance – De mon affirmation à mon accomplissement.***

⌚ ➤ L'article « *Comment retrouver son poids de forme* »

⌚ ➤ Les Rendez-vous de Sophie – Interview de Anne Mottet – Sucre et dépendance :

<https://sophieherrault.fr/sucre-et-dependance/>

⌚ ➤ Les Rendez-vous de Sophie – Interview de Anne Mottet – Alimentation et grignotage :

<https://sophieherrault.fr/alimentation-et-grignotage/>

: ➤ Le poids des attentes (roman) – Cécile Gemmaux :

<https://www.babelio.com/livres/Gemmaux-Le-Poids-des-attentes/1839076>

↔ [OBJ] **Ma prochaine étape**

↔ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il un article dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↔ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” **Citations inspirantes et mantras**

“ *Faire le vide, c'est accepter de se défaire d'un poids.* ” Sophie Herrault

“ *L'esprit commande le corps et le corps obéit. L'esprit se commande à lui-même et trouve de la résistance.* ” Saint Augustin

“ *Le meilleur régime est celui où nous nous arrêtons de manger lorsque nous n'avons plus faim.* ” Anonyme

“ *Nous sommes ce que nous répétons chaque jour.* ” Aristote

✿ Mes graines d'audace...





ET ENSUITE ?



Il y a toujours une très grande différence entre lire (savoir), vivre (expérimenter) et faire siennes (intégrer) les notions évoquées.

Ce recueil d'articles ne donnera jamais à lui seul toutes les réponses à vos interrogations. J'espère cependant que tous les questionnements et outils vous auront déjà permis d'avancer sur le chemin de l'épanouissement et d'oser être vous-même encore un peu plus.

Je dis souvent aux personnes que j'accompagne : « Je ne t'oblige pas à le faire, je t'invite juste à expérimenter ; au pire, il ne se passera rien ! »

Deux autres tomes vous attendent dans cette série de Graines d'Audace. Si cela vous suffit, j'en suis heureuse. Si toutefois, vous estimez avoir besoin d'une aide et d'un regard extérieur sur votre situation, je vous propose de prendre rendez-vous pour un accompagnement coaching.

Les 30 premières minutes sont offertes et sans engagement (<https://calendly.com/s-herrault/30min-rdv-decouverte>). Elles nous

permettront de faire connaissance, de clarifier votre situation actuelle et ce dont vous avez besoin. Sachez que certaines problématiques ne nécessitent parfois qu'une seule séance d'une heure pour être débloquées.



Flasher le QR Code ci-dessus. Vous n'aurez plus qu'à choisir une date et un créneau horaire. Je serai honorée d'instiller des graines d'Audace dans votre quotidien...

J'AI BESOIN DE VOUS...

Je suis extrêmement heureuse d'avoir partagé avec vous cette compilation d'articles issus de mon expérience du coaching et de la vie en général. Y a-t-il des sections qui vous ont interpellé plus que d'autres, qui ont été de vrais déclencheurs pour opérer des changements ? Je suis également curieuse de connaître votre citation préférée !

Dans tous les cas, je vous invite à témoigner, en laissant un commentaire sur la plateforme où vous vous l'êtes procuré. C'est une des meilleures façons pour m'aider à faire connaître *Graines d'audace Oser être Soi, Tome 2 Ma transformation – De mes défis à mes réussites* et à le faire vivre.

Et si j'ai eu le bonheur de vous croiser lors d'une séance de dédicaces ou d'un salon littéraire, vous pouvez aussi laisser un message sur :

- › Amazon, FNAC ou Kobo
- › des plateformes d'avis de lecteurs comme www.babelio.com, livraddict.com, booknode.com

Quels qu'ils soient, vos retours donnent du sens à ce que j'écris.

Recevez toute ma gratitude pour votre contribution à ma réussite littéraire.

REMERCIEMENTS

Merci à Laurence Dauwe, mon amie de cœur et fan de la première heure ! C'est grâce à toi et à ton insistance que ce livre existe.

Merci aussi à Christophe Menant, mon « alpha » à plus d'un titre (LOL) ! Ton soutien est précieux, sur tous les plans.

Je remercie également ma communauté de lecteurs, mes abonnés, les chroniqueurs, ainsi que ceux qui ont accepté d'être bêta-lecteurs. Sans vous, tout cela ne serait « qu'écrits vains ».

Il y a aussi les Membres de l'académie d'Ethan Pingault, sur qui je peux compter pour une session d'écriture, une question en lien avec l'autoédition, des avis sur les couvertures, des conseils et partages d'expérience... Si vous souhaitez publier un livre en autoédition, je vous recommande fortement cette académie. Vous y trouverez des formations (une par semaine), un suivi personnalisé d'Ethan Pingault, des événements co-organisés par les académiciens... Toutes les infos sont sur cette page : <https://autoeditionexpliquee.podia.com/academie-autoedition-expliquee/h93yt> (c'est un lien affilié : ça ne change rien au tarif pour vous et moi je touche une commission pour vous l'avoir fait découvrir). Sachez également que je vous fais profiter d'une remise sur mon accompagnement coaching si vous vous êtes inscrit à l'académie

avec mon lien d'affiliée. Les 30 premières minutes sont offertes et sans engagement (<https://calendly.com/s-herrault/30min-rdv-decouverte>).

Merci à tous ceux qui m'encouragent avec un mail, un like, un commentaire, un repartage sur les réseaux sociaux, que ce soit sur Facebook, Instagram ou LinkedIn. Vous faites partie de ma communauté.

Et vous, cher lecteur, qui continuez à me lire et à me demander de nouvelles publications...

Recevez tous ma profonde gratitude.

DE LA MÊME AUTEURE

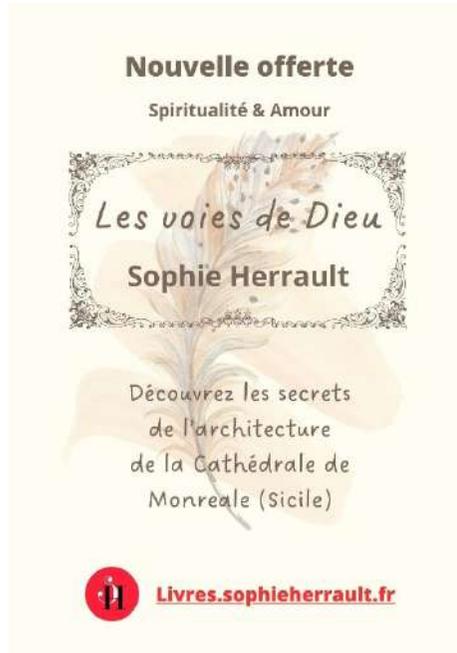


*Ce que l'on a besoin d'entendre se cache
parfois dans les pages d'un livre.*

Sophie Herrault



♡ Une nouvelle offerte ♡



Si vous aimez les histoires courtes, je vous invite à découvrir les secrets de la cathédrale de Monreale en Sicile en téléchargeant gratuitement « Les voix de Dieu ». Suivez une jeune médium qui va échanger avec les personnages de l'époque, pour en savoir plus sur cet édifice reconnu comme patrimoine mondial de l'UNESCO.

Rendez-vous sur mon site livres.sophieherrault.fr et cliquez sur le bouton « Cadeau ».

♡ Graines d'Audace T1 Ma motivation ♡



Introduisez l'Audace dans votre vie avec ce premier tome « **Ma motivation – De mes envies à mes actions** ». Ce guide vous invite à oser être vous-même. Il vous indique les étapes pour vivre vos rêves avec authenticité et enthousiasme :

- › Me (re)connaître
- › Changer mon état d'esprit
- › Faire face à mes responsabilités
- › Être acteur de mes décisions
- › Visualiser mon rêve
- › Me mettre en mouvement
- › Reprendre mon pouvoir

Guide de développement personnel pour oser être Soi.

♡ Graines d'Audace T3 Ma renaissance ♡



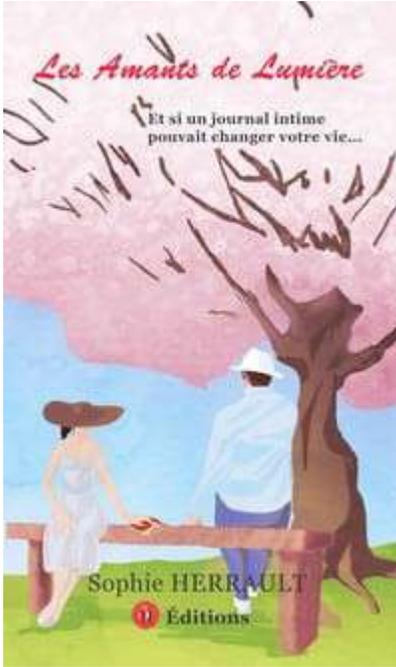
Quand les Graines d'audace ont commencé à germer... Ce tome 3 « **Ma renaissance - De mon affirmation à mon accomplissement** » vous donnera les clés pour vous adapter à votre nouveau Moi. Vous découvrirez notamment :

- › Interagir avec les autres
- › M'apprendre à apprendre
- › Assumer ma transformation
- › Augmenter ma confiance en moi
- › M'adapter en fonction de mon environnement
- › M'ouvrir à la spiritualité

Guide de développement personnel pour oser être Soi.

Publication : 2025

♡ Les Amants de Lumière (Romance) ♡



Et si un journal intime pouvait changer votre vie...

Quand elle découvre le journal intime relatant l'amour entre un homme et une femme, elle ne pensait pas que leur histoire allait changer la sienne. Et si c'était possible...

Une véritable rencontre d'âmes sœurs.

Un livre empli de sensualité, d'amour, de romantisme, de tendresse, de délicatesse, de poésie, de complicité et de douceur.

Deux histoires d'amour imbriquées, impliquant un journal intime, des jeux amoureux, un univers d'émotions et de passion sur fond de séduction, de fantasme et faisant appel à tous vos sens.

Un livre optimiste, lumineux, bouleversant, envoûtant, enivrant, intense.

Que vous soyez un homme ou une femme, il vous fera voir l'amour différemment.

Roman de développement personnel sur la relation de couple et la sexualité.

♡ Je dangereux (Roman à suspense) ♡



Une quête identitaire dans Paris. Les faits :

1. En dehors du cauchemar qui m'a réveillé, je ne me souviens de rien, pas même de mon prénom...
2. J'ai le corps recouvert de bleus et un mal de crâne que, lui, j'aurais préféré oublier !
3. "Le marais" est le seul indice que ma mémoire a bien voulu me restituer.

C'est l'heure du choix et de l'action... Vous, qu'auriez-vous fait à ma place ?

La clarté du jour vient de me réveiller. Où suis-je ? Je ne reconnais pas ce lieu. Qu'ai-je fait hier ? Mon cerveau embrumé cherche en vain les réponses. Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à me souvenir ? D'où me vient ce mal de tête ? Je suis incapable de me rappeler quoi que ce soit, même les informations les plus basiques. Je cherche dans ma mémoire un souvenir. N'importe quoi qui pourrait me donner ne serait-ce qu'un début d'explication. Plus le nombre de questions augmente et plus je sens monter en moi un malaise diffus... Me vient alors l'interrogation sans réponse la plus angoissante de toutes : qui suis-je ? Sans identité et sans passé, comment construire son avenir ?

Roman de développement personnel sur la quête identitaire

♡ En quête d'un héritage de valeur (Roman
initiatique) ♡



Et si les réponses étaient ailleurs...

Les hasards de la vie sont-ils le fruit de la destinée, ou au contraire des opportunités de suivre la voix de son âme ?

Suite au décès de son père qu'il n'a pas connu, Alan, avocat, se rend en "Amazonia" pour régler la succession. Surpris, il découvre que l'héritage est soumis à trois conditions un peu particulières.

Accompagné de Mila, une femme empreinte de spiritualité de la tribu des Yalinems, Alan se lance dans une quête initiatique. Mais les réponses ne sont pas toujours là où on le croit...

Alors qu'il partait du côté de l'équateur en espérant devenir riche et en savoir plus sur son père, un homme va voir sa vie complètement chamboulée par une tribu nichée au cœur de la forêt tropicale. Si encore il n'y avait pas ces conditions pour toucher l'héritage, il n'aurait peut-être pas à devoir ignorer cette alchimie qui le pousse irrésistiblement vers cette femme médecine envoûtante, mais insaisissable ? Une histoire d'amour est-elle possible entre deux êtres que tout oppose ?

Malmené par un enchaînement de coïncidences assez désagréables, ce voyage intérieur, au milieu de la jungle, lui permettra-t-il de trouver le chemin de la guérison, de comprendre le sens de la vie et de la spiritualité.

Roman de développement personnel sur la spiritualité et le pardon

POUR LES FANS...



Si vous lisez également l'ensemble de mes romans, vous découvrirez des tranches de vie de Raphael, seul lien entre les différentes histoires...

J'ai créé un espace privé, accessible sur mon site d'auteure, vous permettant de lire en avant-première les chapitres, poésies, nouvelles au fur et à mesure que je les écris. Ces textes sont disponibles jusqu'à leur parution officielle.

Pour faire partie de ma communauté de lecteurs, il vous suffit de vous inscrire avec un identifiant et un mot de passe sur : livres.sophieherrault.fr/communaute-de-lecteurs

Retrouvons aussi sur les réseaux sociaux :

- > [Instagram : sophie.herrault_auteure](https://www.instagram.com/sophie.herrault_auteure)
- > [Facebook : sophieherrault.auteur](https://www.facebook.com/sophieherrault.auteur)
- > [Linkedin : sophie-herrault](https://www.linkedin.com/company/sophie-herrault)



Vous en saurez également plus en allant voir...

- › Les informations concernant les livres, les dédicaces et les points de vente sur le site : livres.sophieherrault.fr
- › Des articles de développement personnel sur le blogue « Graines d’Audace » du site : sophieherrault.fr
- › Des interviews de dirigeants et d’experts, en lien avec le développement personnel et la spiritualité, sur la chaîne YouTube « [Sophie Herrault – Générateur de possibles](https://www.youtube.com/channel/UC...) »



SH Éditions