



# Fiche d'auto-coaching

## EPISODE #67

### PETIT GUIDE DE LIBÉRATION EMOTIONNELLE

*Reprends ton pouvoir sur tes émotions et incarne pleinement ta lumière.*

**Les émotions peuvent être à la fois nos alliées et nos chaînes. Elles influencent nos décisions, nos relations, et la qualité de notre vie. Pourtant, trop souvent, elles nous submergent, nous emprisonnent dans des schémas hérités, ou nous empêchent de créer la vie que nous voulons vraiment.**

- ☛ Si tu te sens envahie par des émotions que tu ne comprends pas,
- ☛ Si les blessures du passé continuent de peser sur ton présent,
- ☛ Ou si tu sens que tes peurs te retiennent encore d'être pleinement toi-même,

#### Au programme de ton auto-coaching :

- 1- Les 7 étapes pour libérer tes émotions ;
- 2- Des exercices concrets pour transformer tes blessures en forces ;
- 3- Comment construire un environnement positif et soutenant pour avancer en toute confiance.



*Prête à reprendre les rênes ?  
Alors, commençons. ☀*

# 1

## Comprendre le processus de libération

La libération émotionnelle commence par un changement de regard. Ce n'est pas l'événement qui provoque l'émotion, simplement, il met en lumière ce qui était déjà en toi.

### Exercice : Les miroirs de la vie

- Note 3 situations récentes où tu t'es sentie submergée par une émotion négative.
- Pour chacune, identifie l'émotion principale (colère, tristesse, peur...).
- Pose-toi cette question : Que révèle cette émotion sur moi ou sur mes blessures ?

SITUATION

EMOTION

REVELATION

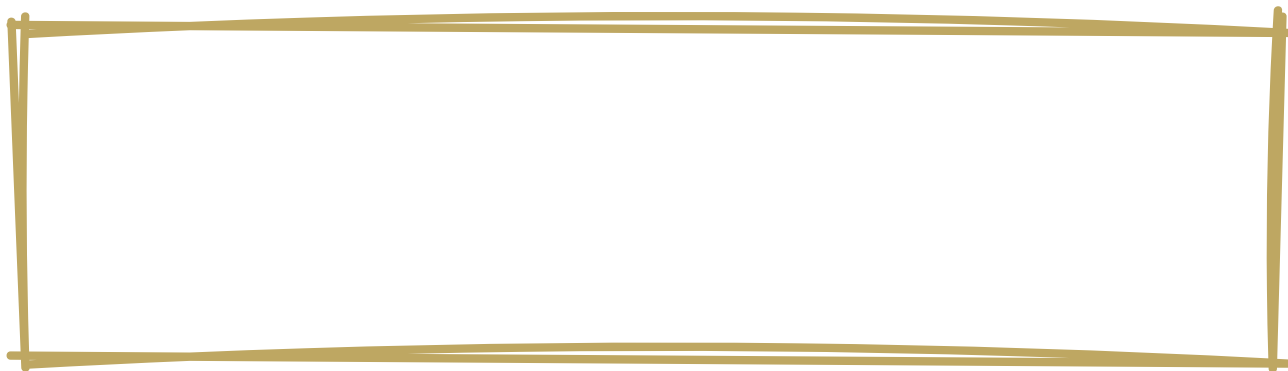
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

# Nourrir un paradigme de confiance

**Pour avancer, il faut croire en toi et en la vie. Les défis que tu rencontres sont des opportunités pour te libérer.**

## Exercice : Cultive la foi en toi-même

- Dessine ou écris un symbole qui représente ta confiance en toi et en ton chemin.
- Ajoute une phrase inspirante qui t'aidera à garder cette confiance (ex. : "Je suis exactement là où je dois être pour évoluer.").
- Garde ce symbole en tête comme un rappel quotidien.



---

---

# 3

## Observer plutôt que réagir

Les émotions sont comme des vagues : elles montent et redescendent.  
Apprends à les observer sans te laisser emporter.

### Exercice : La vague émotionnelle

- La prochaine fois qu'une émotion forte apparaît, **prends une pause**.
- **Remplis cette grille** en pleine conscience (inspirée de la grille SEPAB utilisée dans le CAP) :
  - La situation (le S) : que se passe-t-il factuellement ?
  - L'émotion et son ressenti physique (le E) : Où dans mon corps se manifeste cette émotion ?
  - Mes pensées associées (le P) : Qu'est-ce que je me dis ?
  - Mon observation : Qu'est-ce qui change si je regarde cette émotion sans la juger ?

Situation	Ressenti Physique	Pensée associée	Observation

# S'entourer d'un environnement soutenant

Un environnement positif te donne la sécurité nécessaire pour traverser les tempêtes émotionnelles.

## Exercice : Mon cercle de soutien

- Liste 3 personnes ou activités qui te soutiennent dans les moments difficiles (ex. : un(e) ami(e), une pratique spirituelle, une balade).
- Identifie une action pour renforcer chacun de ces soutiens (ex. : envoyer un message à un(e) ami(e), prévoir une séance de méditation...).

PERSONNE OU ACTIVITE

ACTION A METTRE EN PLACE

---

---

---

---

---

---

# S'exercer au quotidien

Libérer ses émotions est un entraînement : chaque petite action compte.

## Exercice : Les micro-libérations

- Pendant une semaine, choisis une petite situation quotidienne qui te provoque une émotion désagréable (ex. : l'attente dans une file, une remarque agaçante).
- Note ce que tu ressens et entraîne-toi à observer cette émotion sans réagir.
- Remplis ce tableau :
  - Situation :
  - Émotion :
  - Ce que j'ai fait pour l'observer :
  - Ce que j'ai ressenti après :

Situation	Emotion	Action	Ressenti

# Lâcher prise sur le résultat

**Chercher à supprimer une émotion renforce son pouvoir. Accepte-la comme une part de toi qui demande ton attention.**

## Exercice : Le rituel de l'acceptation

- Choisis une émotion ou une situation que tu as du mal à accepter.
- Écris une lettre à cette émotion ou situation, en la remerciant pour ce qu'elle t'a appris et en lui laissant la place de s'exprimer.
- Relis cette lettre en pleine conscience, puis décide de la garder comme témoin de ton cheminement ou de la détruire symboliquement (déchirer, brûler, etc.).

*Écris ta lettre ici*



***Garde cette lettre ou détruis-la selon ton ressenti.***



# Suivre tes progrès et célébrer tes victoires

Chaque pas, même petit, est une victoire. Apprends à reconnaître et à célébrer ton évolution.

## Exercice : Mon carnet de libération

- À la fin de chaque semaine, note :
- Une émotion que tu as réussi à observer sans réagir,
- Une situation où tu as agi différemment grâce à ce processus,
- Une chose que tu ressens de positif en toi grâce à ce travail.

### *Mon carnet de libération*

UNE ÉMOTION  
OBSERVÉE

UNE SITUATION  
TRANSFORMÉE

UNE CHOSE  
POSITIVE RESSENTIE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bonus

Bravo pour chaque pas que tu fais sur ce chemin de libération émotionnelle. Ce travail en conscience est une clé pour incarner pleinement ta lumière et reprendre ton pouvoir créateur.

## Si tu veux aller plus loin, je t'invite à :

- 1 Partager cette fiche avec d'autres qui en ont besoin ;
- 2 Assister à ma conférence gratuite "Les 8 étapes pour créer la vie qui te ressemble" [en t'inscrivant ici](#) ;
- 3 Découvrir le parcours Coach CAP, pour accompagner à ton tour d'autres personnes sur ce chemin de libération et d'alignement, [depuis le site CAP Coaching School](#).

☀️ **Tout est déjà en toi. Continue d'avancer !**





# Ton auto-coaching se termine ici !

Ce que je retiens de plus précieux de cet auto-coaching :

---

---

---

---

---

---

---

**Merci et Bravo à toi pour tes actions !**

**Tu es soutenue par de belles énergies qui t'invitent  
à te tourner vers toi : préserve-les !**

Fais de toi ta priorité, accorde-toi amour et confiance.  
Crée la vie qui te ressemble.

Unique.

Passionnante.

Inspirante.



*Mylène*