

LA VOIX DES FEMMES

PARTAGE, SOUTIEN ET UNITÉ ENTRE LES FEMMES DE NOTRE MONDE



Perdre son Feu sacré

- Par Solenne Perrinjaquet



IL FÛT UN TEMPS OÙ JE L'AVAIS PERDU CE FAMEUX FEU SACRÉ.

Je n'étais pourtant pas si mal que ça, j'avais «tout pour être heureuse» :
Un conjoint aimant, une maison, des enfants et un bon travail.
Le tableau idéal de la famille parfaite me direz-vous...

La face visible de l'iceberg vous dirais-je.

Mon titre d'économiste d'entreprise en poche, je m'étais jetée sur un emploi qui «paraissait bien aux yeux de la société et de ma famille». Je me suis enfermée, à travers mon éducation, dans un carcan de valeurs qui n'étaient pas les miennes. L'envie ultime était d'avoir un **statut social** et un confortable salaire. Je n'étais qu'une pâle caricature de moi-même. Une nana qui ne désirait qu'une seule chose: qu'on l'aime pour cette image purement matérielle et superficielle. Une femme parfaite et forte, du moins sur le papier, qui réussissait professionnellement. Une femme qui n'est jamais ni en colère, ni triste mais exclusivement dans son mental (douce chimère), l'archétype de la **working girl**.

Mais un jour, ce fameux travail perdit de son sens, j'étais démotivée, en manque de reconnaissance et j'avais la désagréable sensation d'en donner toujours plus sans rien re-

cevoir en retour. Métro-boulot-dodo, j'étais débordée, et l'envie de me lever le matin diminuait de jour en jour. Je n'avais du temps ni pour mes enfants, ni pour moi. Le mot «vite» devait apparaître dans la presque totalité de mes phrases. J'étais absorbée par un tourbillon sans véritablement comprendre ce qui m'arrivait.

Malgré tout cela, j'étais convaincue que la vie était ainsi et qu'il fallait travailler durement pour «**mériter**» **sa place**. Ma vie n'était ni meilleure ni moins bonne que celle du voisin après tout. Je me cachais derrière mon confort de vie, à me complaire dans ma position de victime, car oui, je râlais souvent sur toutes les petites choses du quotidien qui prenaient des proportions invraisemblables. En une phrase, j'étais totalement inconfortable dans ma zone de confort.



Jusqu'au jour où mon corps a choisi de me trahir. Il m'avait déjà montré des signes :

Troubles alimentaires
Insomnies
Burnout Panique
Épuisement
Larmes

A force de me répéter «Je suis forte, cela n'arrive qu'aux autres, ça ira mieux après les vacances, patati patata» mon physique a décidé de me lâcher, certainement pour mieux me sauver.

En terme médical, c'est ce qu'on appelle un burnout: Du jour au lendemain, il ne m'était plus possible de sortir de chez moi. Chaque pas vers l'extérieur ou vers autrui me ramenait à un fort sentiment d'insécurité et d'angoisse. Les larmes coulaient sur mes joues à longueur de journée sans trouver un seul moyen pour les arrêter.

Plusieurs mois délicats ont suivi. J'ai eu besoin, dans un premier temps, d'**accueillir** avec bienveillance ces émotions chargées et dans un second temps, d'**accepter** ce sentiment d'être perdue et de ne plus savoir qui j'étais. Ensuite, j'ai décidé de partir à la recherche de moi-même.

Accompagnée par les personnes dont j'avais besoin, j'ai, d'abord, fait un travail de deuil: J'ai dit au revoir à cette Solenne que je n'étais plus et que je n'avais jamais réellement été.



**ENSUITE, J'AI PRIS
MON PIC À GLACE ET JE
SUIS ALLÉ CHERCHER AU
PLUS PROFOND DE MES
ENTRAILLES**

Ce qui permettrait à mon cœur de retrouver son feu sacré. Ce n'est pas un travail évident, se retrouver face à soi-même, à ses limites et sa vulnérabilité, à toute cette glace qu'il est nécessaire de briser pour voir apparaître cette douce lumière jaune et rouge qui crépite. Ça fait mal, très mal..

Concrètement, j'ai arrêté d'avoir des attentes à l'égard des autres, je vis pour moi car **JE** suis ma **priorité**. J'ai appris à écouter mes besoins, à me respecter et à ne plus vivre à travers le regard des personnes qui m'entourent. J'ai déjoué ma **croyance** que tout le monde valait mieux que moi, j'ai repris confiance en moi et j'ai découvert qui j'étais, afin de ne plus avoir ce désagréable sentiment d'être le vilain petit canard (Coin coin) toujours à côté de la plaque.



Que se passe-t-il quand cette armure tombe? Et bien simplement la sensation d'être à SA place **TELLE UNE FLAMME AU BOUT D'UNE ALLUMETTE**. Je sais maintenant qui je suis. Quelle réussite de savoir ce que j'aime et ce qui me fait vibrer, cela me permet de me lever tous les matins sans avoir l'impression de travailler. Quand le feu sacré est là, tout devient comme une évidence!

COACHING DE VIE

Cette **transformation** a eu un tel impact dans ma vie, que j'ai décidé d'en faire quelque chose pour les autres à travers MON feu sacré: le coaching de vie. **Mes sessions** s'adressent aux êtres qui sont dans une démarche d'évolution privée ou professionnelle, qui souhaitent passer à l'action. Des âmes qui ne désirent plus se mentir à elles-mêmes et qui ont un profond besoin d'authenticité et de simplicité dans leur vie.

À travers **mes stages**, faits d'un joli melting-pot de tout ce que j'ai pu expérimenter jusqu'à présent je désire apporter de la légèreté, du bonheur, un peu de folie et une expérience nouvelle. Je souhaite que les personnes repartent rayonnantes, en ayant le sentiment d'avoir vécu quelque chose d'unique, de différent. Avec la satisfaction d'avoir fait un cheminement intérieure et d'avoir découvert un trésor: leur propre étincelle.

Si j'ai pu entreprendre cette métamorphose, c'est que vous en êtes également capable. C'est un magnifique chemin, certes jonché d'embûches, mais il n'y a rien de plus beau que de partir à la découverte de la personne que nous sommes vraiment. Une fois ce feu retrouvé, il irradiera tout votre être, une nouvelle vie s'ouvrira à vous.

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE VIE. SOYEZ LIBRE DE VOS CHOIX ET FAITES ÉMERGER TOUT VOTRE POTENTIEL.

Solenne Perrinjaquet
PotenSiel
www.potensiel.ch



lecture de vos *Recueils Akashiques*

Trouver du sens à ses défis, mettre de la clarté sur son chemin de vie actuel

Syrille Vocat
praticienne lectrice Akashique

Tél +41 (24) 524.10.09
CH - 1860 Aigle (VD)

www.akashic.ch

syrille
HARMONIE VIBRATOIRE