

Clam à Nathalie

C Nathalie tu es la conceptrice de cette méthode. Pourquoi l'as-tu créée ?

N

Parce que je rêve d'un monde où l'humain a appris à se connaître et vit en harmonie avec lui-même et avec les autres.

Et puis, cela fait trente ans maintenant que je soutiens des adultes, de tout horizon, dans leur démarche de développement personnel et professionnel.

C Peux-tu expliquer pourquoi tu m'as choisi ?

N

Je cherchais un personnage pour illustrer tous les thèmes et apporter une touche ludique. Le point d'exclamation s'est imposé. J'ai organisé un casting et j'ai eu un coup de foudre pour toi.

ISBN 978-2-940777-01-3

© Je m'autorise! Nathalie Marmier

Nathalie à Clam

Et toi Clam, pourquoi as-tu accepté le job ?

N

C

J'avais besoin d'un travail. Malgré mon talent de comédien, j'avais de la peine à trouver un rôle où l'on m'acceptait comme je suis. Et toi, c'est ce que tu as fait.

Ta méthode m'a grandement aidé à m'accepter et je suis heureux d'aider les autres à apprendre à mieux se connaître.

Comment est-ce que tu les aides ?

N

C

Je joue des scènes en lien avec le thème. Je ne parle pas, car ce n'est pas nécessaire. Il suffit de regarder mes mimiques, les figurants, le décor et ses couleurs et puis de laisser son imagination faire le reste, accueillir ses ressentis et ses émotions.

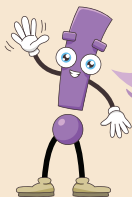
Tu veux en savoir plus sur nous ?

Nous nous dévoilons un peu plus sur le site www.jemautorise.com

Je m'autorise à me respecter !

Développer mon estime personnelle
et exprimer mon individualité

L'objectif des cartes est d'exprimer et de partager ses ressentis, ses motivations, ses comportements, ses expériences... Elles sont également un excellent moyen de consolider les liens et d'acquérir une meilleure connaissance de soi et des autres.

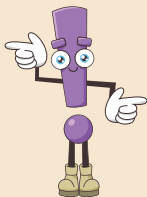


Tu es prêt à commencer ?

Assure-toi que les conditions
soient acceptées par tous.

- 1 Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- 2 Aucun jugement, ni critique
- 3 Esprit ouvert, bienveillance
- 4 Se respecter, c'est aussi respecter l'autre
- 5 Tout ce qui se dit autour des cartes, reste autour des cartes

C'est parti !



À deux ou à plusieurs :

- 1 Choisissez un endroit calme et approprié
- 2 Assurez-vous que tous les participants se sentent en confiance pour partager leurs sentiments et leurs réflexions sans être jugés
- 3 Tirez une carte au hasard ou choisissez-en une en fonction de votre intérêt
- 4 Posez-la sur la table du côté de l'illustration
- 5 Lisez le titre à haute voix et prenez un moment pour réfléchir silencieusement
- 6 Partagez vos réflexions, vos émotions, vos expériences en lien avec le titre et l'illustration
- 7 Ensuite retournez la carte
- 8 Lisez les phrases d'acceptation et partagez vos ressentis
- 9 Utilisez les mots-clés pour approfondir et enrichir votre réflexion en considérant les multiples facettes et interprétations possibles des mots

Je m'autorise à me respecter !

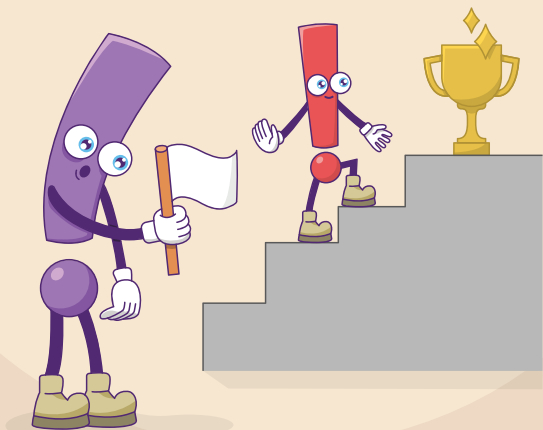
Développer mon estime personnelle
et exprimer mon individualité

Je m'autorise à :

1. Ne pas m'affirmer
2. Ne pas m'aimer
3. Ne pas être authentique
4. M'autosaboter
5. Être bordélique
6. Ne pas changer d'avis
7. Ne pas choisir
8. Avoir des contraintes
9. Culpabiliser
10. Être débordé•e
11. Être découragé•e
12. Être dépendant•e
13. Être dépensier•ère
14. Dire non
15. Dire oui
16. Être égocentrique
17. Être émotif•ive
18. Être sous l'emprise de quelqu'un
19. Être dans une énergie « Yang »
20. Être dans une énergie « Yin »
21. Ne plus avoir envie
22. Être flemmard•e

23. Être fort•e
24. Être un garçon manqué
25. Être haut potentiel (HP)
26. Être hyper actif•ive
27. Être hypersensible
28. Ne pas vivre selon mon identité de genre
29. Me sentir illégitime
30. Être impulsif•ive
31. Être individualiste
32. Mal vivre ma maigreur
33. Être maladroit•e
34. Être maniaque
35. Avoir de mauvaises habitudes
36. Être négligé•e
37. Vouloir être parfait•e
38. Faire le pitre
39. Être radin•e
40. Regretter mes choix
41. Être renfermé•e
42. Être réservé•e
43. Ne pas prendre mes responsabilités
44. À me prendre au sérieux
45. Être seul•e
46. Ne pas vivre ma sexualité
47. Mal vivre mon surpoids
48. Exprimer ma tristesse
49. Avoir des troubles de l'attention
50. Ne pas connaître mes valeurs

Je m'autorise
à ne pas m'affirmer!



J'accepte d'être une personne effacé.e.

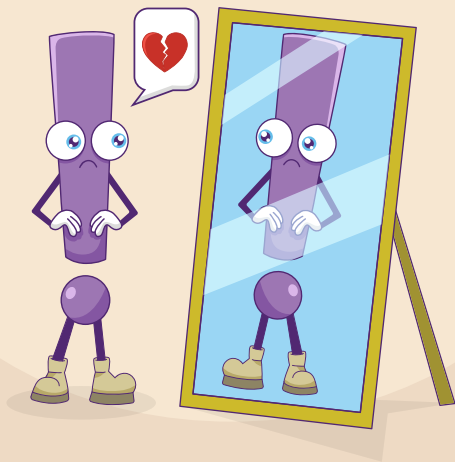
J'accepte qu'il soit plus facile de ne pas exprimer mes besoins, ni de défendre mes droits.

J'accepte d'avoir peu d'estime personnelle et peur qu'on me rejette.

J'explore et je m'interroge

- Parler haut et fort
- Mes besoins
- Mes valeurs
- Exister
- Agressivité
- Dire non
- Respect

Je m'autorise
à ne pas m'aimer!



J'accepte de ne pas m'apprécier et de me dénigrer.

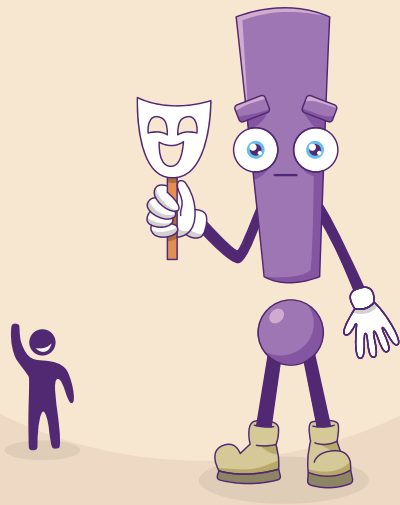
J'accepte de penser ne pas mériter d'être aimé.e.

J'accepte de ne pas penser à moi.

J'explore et je m'interroge

- Mon image
- Le regard des autres
- Donner / Recevoir
- Mes défauts
- Bienveillance
- S'aimer / Être aimé.e
- Me comparer

Je m'autorise
à ne pas être authentique!



J'accepte de ne pas me montrer aux autres tel•le que je suis.

J'accepte de cacher autant que je peux mes défauts.

J'accepte difficilement mes parts d'ombre.

J'explore et je m'interroge

- Appartenance (famille, amis...)
- Mes failles
- Être différent•e
- Être moi-même
- Être jugé•e
- Me comparer
- Être aimé•e