

Je m'autorise !

Blog

Durée de lecture : 3 min.

Témoignages d'utilisatrices de la méthode Je m'autorise !

Ce livre est intrigant !

J'ai envie d'aller à chaque fois plus loin. C'est intéressant, passionnant et écrit intelligemment. Quand je lis certains paragraphes, je me dis que c'est tout à fait moi. C'est extraordinaire ! Ce livre m'aide à réfléchir et à gérer la transition que je traverse actuellement. Et je crois que toute personne peut y trouver une réponse à sa situation ou à sa problématique.

Odette L.

J'utilise les cartes comme un oracle.

J'utilise la méthode Je m'autorise à me respecter, simplement en tirant une carte. La carte tirée m'indique toujours sur ce qui me touche, me travaille ou me blesse et ce que je peux apprendre à accepter, et dans quelle direction je peux explorer et m'interroger. Si je veux aller plus loin je me réfère au livre et entame le chemin de réflexion proposé, mais souvent les mots-clés indiqués sur les cartes me suffisent dans un premier temps. C'est une belle démarche qui permet de m'accepter et d'accepter ce qui est maintenant et d'avancer sur son propre chemin.

Renate D.

Je m'autorise, une méthode étonnante et détonante !

La méthode Je m'autorise a piqué ma curiosité par son approche à contre-courant assez provocatrice mais surtout accessible et bienveillante. Je l'ai testée personnellement. Convaincue par le soutien qu'elle pouvait m'apporter dans mon activité professionnelle de coach/case manager dans l'accompagnement de personnes en réinsertion professionnelle et atteintes dans leur santé, je la propose aux personnes qui me sont déléguée. Les cartes, faciles à transporter et ludiques, sont toujours bien accueillies par mes clients·es. Selon le tirage, elles permettent de guider des échanges constructifs et d'aborder les freins, les peurs, pour les accompagner vers une évolution, un changement et leur permettre de reprendre leur pouvoir d'agir

Je m'autorise !

et leur légitimité. Cette méthode (livre + cartes) Je m'autorise ! fait maintenant intégralement partie de mes outils.

J'en ai parlé à mon réseau. Je l'ai notamment proposée à notre coach qui supervise notre équipe dans notre posture professionnelle. Elle l'a utilisée lors de l'une de nos rencontres. Ma réaction et celles de mes collègues étaient très vives. Nous nous sommes exprimées en toute confiance et avons partagé ce que le contenu des cartes tirées a provoqué pour chacun·e et sur ce que nous allions pouvoir davantage nous autoriser, personnellement et dans notre pratique.

Pour ma part, j'ai déjà de nombreux outils intéressants, cependant Je m'autorise sort des sentiers battus. Cette méthode déstabilise dans un premier temps. Elle permet justement de se libérer de certains schémas de pensées limitants et d'ouvrir d'autres dimensions que d'autres méthodes plus traditionnelles. Elle offre d'autres possibles, d'autres regards envers nous-même et d'autres versions de nous-même.

Laure D. coach / case manager

Je les remercie pour leurs beaux témoignages.

Je suis heureuse de vous transmettre ces belles démonstrations d'utilisation de ma méthode.

Ces trois personnes l'utilisent de manières différentes et c'est génial. Chacune d'entre elle a très vite intégré mes outils de développement et d'introspection personnelles dans leur vie quotidienne et les a adaptés à ses besoins.

Comme elles, ouvre ta porte à une méthode étonnante, intrigante et détonante. Avec Je m'autorise !, tu ne seras plus la ou le même après.

Prends bien soin de toi,
Nathalie Marmier