

Faites ce que vous  
pouvez, avec ce que vous  
avez, là où vous êtes.

Roosevelt



# Exercices pour lâcher-prise



Exercice n°1

# Création du pont du Lâcher-prise



# Matériel nécessaire :


Une grande feuille de papier.

Crayons de couleur, pastels ou  
marqueurs.

Votre imagination et votre  
créativité.



**Instructions :**



Sur la feuille de papier, dessinez un paysage où il y a un cours d'eau (peut être une rivière, un ruisseau, ou même un océan) avec deux rives de chaque côté.

Bien entendu vous pouvez également vous aider des deux propositions en annexe, si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le dessin.

Le but n'est pas de devenir "Picasso" mais de lâcher-prise.

**Imaginez que ce cours d'eau représente  
votre voyage personnel :**

- **une rive symbolise votre passé;**
- **l'autre rive votre avenir.**



**Au milieu du cours d'eau, dessinez  
un pont**

**Ce pont représente votre  
capacité à lâcher prise et à passer  
d'un côté à l'autre, de votre passé  
à votre avenir.**





**Sur chaque rive, dessinez  
des éléments qui représentent ce  
que vous voulez laisser derrière  
vous (sur la rive du passé)  
et ce que vous souhaitez  
accueillir dans votre vie (sur la rive  
de l'avenir).**

Ces éléments peuvent  
être :

Des images,  
Des mots,  
Des symboles,  
Ou même des  
couleurs.





**Une fois que vous avez complété le dessin du pont et des rives, prenez un moment pour contempler votre création.**

**Observez les éléments que vous avez choisis de laisser derrière vous et ceux que vous souhaitez intégrer dans votre avenir.**

**Réfléchissez à ce que  
signifie ce pont pour  
VOUS.**





**Comment vous sentez-vous en le traversant ?**

Quelles émotions ou  
pensées émergent de  
cette expérience  
créative ?





GOOD

VIBES

ONLY

Si vous le souhaitez, vous pouvez écrire des mots ou des phrases sur le pont pour représenter vos intentions de lâcher prise et de transition vers un nouvel état d'esprit.



Notez votre  
ressenti sur cet  
exercice 😊 :

Sensations  
physiques (ex :  
fourmis, bulles,...):

Émotions :

Pensées :



## Exercice n°2

**Transformer les  
Pensées  
Négatives en  
Affirmations  
Positives**



# Prise de conscience



Asseyez-vous dans un endroit calme et confortable, de préférence sans distractions.

Prenez quelques respirations profondes pour vous détendre et recentrer votre esprit.

Commencez à prendre conscience de vos pensées négatives.


Identifiez une pensée qui vous préoccupe ou qui vous fait douter de vous-même.

Par exemple, "Je ne suis pas assez compétent."



## Analyse de la pensée négative

Analysez la pensée négative de manière objective. Demandez-vous si elle est basée sur des faits concrets ou si elle est une croyance limitante que vous avez adoptée au fil du temps. Examinez pourquoi vous avez cette pensée.



P O S I T I V E

# Reformulation en affirmation positive

Transformez la pensée négative en une affirmation positive.

Utilisez des mots encourageants, positifs et réalistes.

Par exemple, si la pensée négative était "Je ne suis pas assez compétent", transformez-la en

"Je suis en train de développer mes compétences et je progresse chaque jour."

# Renforcement de l'affirmation

Répétez l'affirmation positive à voix haute ou mentalement trois fois.

Ressentez la puissance des mots positifs et laissez-les imprégner votre esprit.

Visualisez-vous vivant cette affirmation positive dans votre vie.

Imaginez comment cela peut changer votre comportement et vos émotions.



repeat

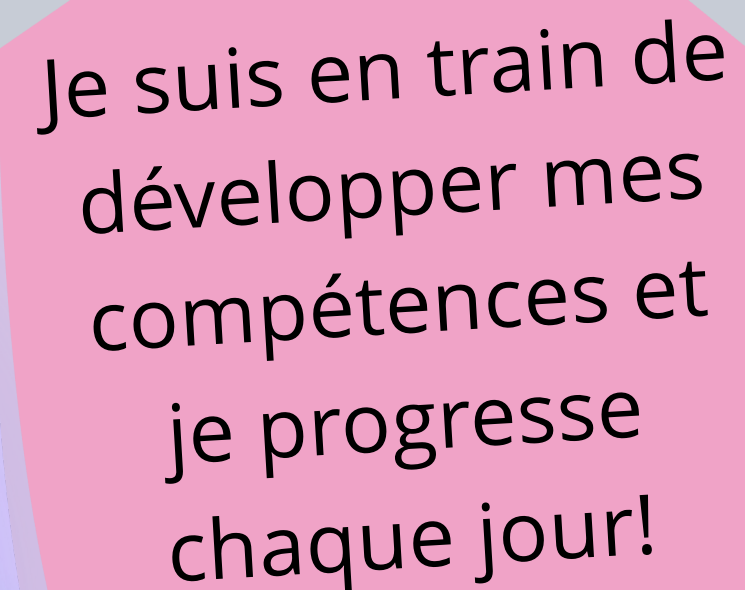
# Intégration dans la routine quotidienne

Intégrez cette nouvelle affirmation positive dans votre routine quotidienne.

Écrivez-la sur un post-it que vous collez sur votre miroir, votre bureau ou votre réfrigérateur.

Chaque fois que la pensée négative réapparaît, remplacez-la immédiatement par votre affirmation positive.

Soyez persévérant.



Je suis en train de développer mes compétences et je progresse chaque jour!

# Exercice n°3 Lâcher-prise par l'écriture libératrice

- Trouvez un endroit calme où vous pourrez vous concentrer.
- Prenez un cahier ou ouvrez un document sur votre ordinateur.
- Commencez à écrire de manière libre et non censurée tout ce qui vous passe par la tête. Laissez vos pensées, émotions et préoccupations couler sur la page.
- Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de la syntaxe ou de la cohérence. L'objectif est de vous décharger de tout ce qui vous pèse.
- Lorsque vous avez terminé, lisez ce que vous avez écrit, puis fermez le cahier ou le document.
- Vous pouvez choisir de détruire ce que vous avez écrit si cela vous aide à symboliser le lâcher-prise.



## Exercice n°4

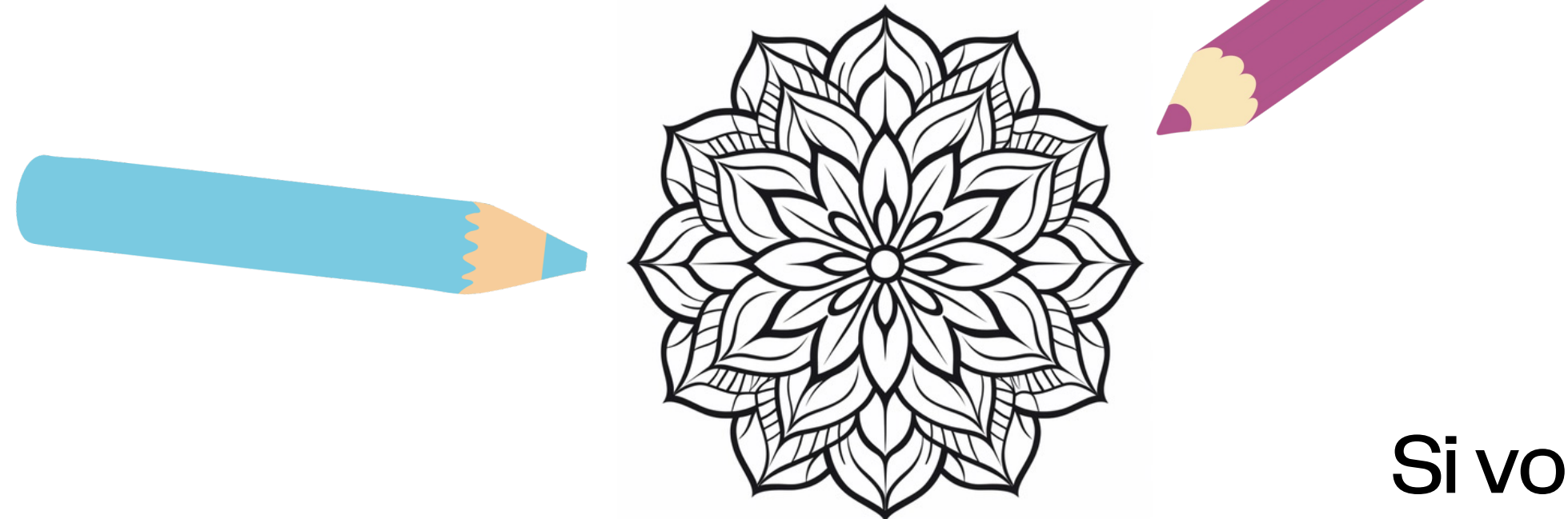
# Le mandala la porte secrète

Dans l'art du lâcher-prise, imaginez le mandala comme une porte secrète vers la tranquillité intérieure.

Le mandala, avec ses motifs géométriques, offre une toile où l'esprit peut se détendre et s'exprimer librement. En coloriant chaque motif avec attention, vous relâchez les tensions et libérez votre créativité intérieure. C'est comme méditer avec un crayon. Les couleurs que vous choisissiez reflètent vos émotions, et chaque trait de crayon est une respiration profonde, un pas de plus vers le calme intérieur.



C'est bien plus qu'une simple  
activité artistique, c'est un  
voyage vers la découverte de  
soi.



Si vous avez soif de  
changement, de tranquillité et  
d'harmonie, c'est le moment de  
passer à l'action. 😊

## Exercice n°5



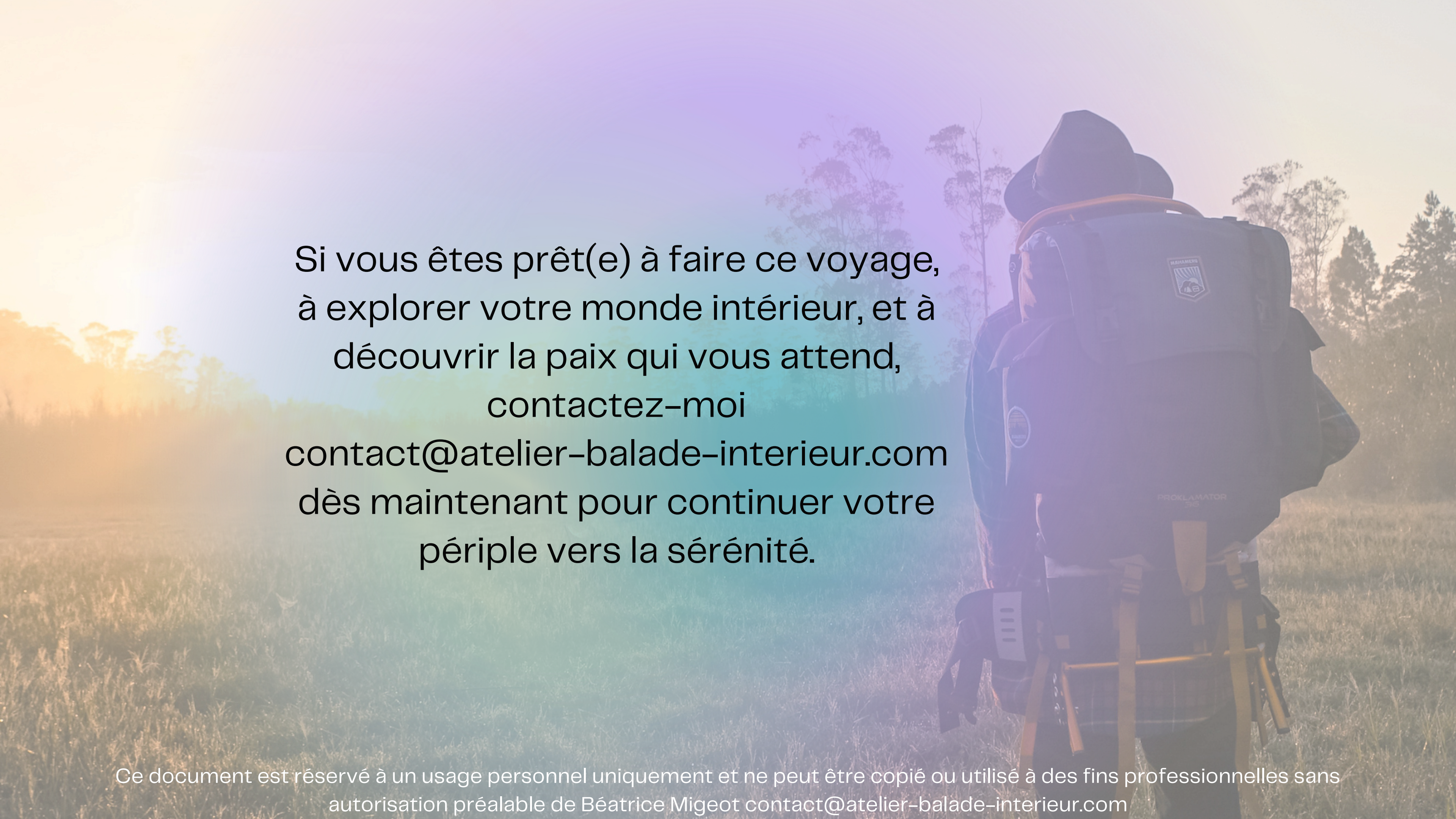
# Le mantra la clé de votre porte

Un mantra est une phrase ou un mot positif, une déclaration personnelle de votre intention et de votre pouvoir. En observant votre mandala une fois terminé, laissez venir à vous des mots qui résonnent avec votre expérience.

Peut-être que c'est

- "Paix intérieure",
- "J'ai confiance en moi"
- "Je suis en équilibre".

Votre mantra vous guide vers un état d'esprit positif !

A person wearing a dark hooded jacket and a large, dark-colored backpack is walking away from the camera on a path through a grassy field. The backpack has a logo on the top flap that says 'MEHMER' and 'AB'. The person is also wearing a hat. The background shows a line of trees under a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and adventurous.

Si vous êtes prêt(e) à faire ce voyage,  
à explorer votre monde intérieur, et à  
découvrir la paix qui vous attend,  
contactez-moi  
[contact@atelier-balade-interieur.com](mailto:contact@atelier-balade-interieur.com)  
dès maintenant pour continuer votre  
périple vers la sérénité.