

# Illustrez *qui* vous êtes !

Par **Francine Le Brun**

Thérapeute en Relation d'Être

Cercles  
Contes  
Illustrations  
Mandalas  
Paradoxes  
Spirales



Tétralogie

Livre-cahier

L'illustration qui raConte...

Au-delà des *mots* pour libérer les *maux*

Auteure - Éditrice

1

13 Illustrations pour *freiner...* La FUIITE

**Illustrez qui vous êtes !**

13 Illustrations pour freiner... LA FUIITE

L'illustration qui raConte...

Au-delà des mots pour libérer les maux

Tétralogie

Livre-cahier 1

Auteure – Éditrice

Infographie et Mise en pages : Francine Le Brun

Participation artistique : Pierre Bilodeau

### **Renseignements**

Téléphone : (450) 398-0628

Courriel : illustrezquivousetes@gmail.com

ISBN 978-2-9818488-2-2 Version imprimée (Ensemble)

ISBN 978-2-9818488-1-9 Version imprimée

ISBN 978-2-9818488-2-6 Version numérique (Commercial)

© 2019 Tous droits réservés

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par les moyens présentement connus ou à être découverts, est présentement interdite sans l'autorisation préalable de l'éditrice.

Tout autorisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée selon le Code de la Propriété Intellectuelle du Canada

Dépôt légal : Septembre 2019

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

*Or, crois-moi, tout le monde, je dis bien tout le monde,  
a une histoire à raconter. Parce que la vie est un récit en soi*

*Douglas Kennedy*



# Préambule



Ce livre-cahier permet de prendre un moment privilégié, voire à tous les jours, si vous le souhaitez. Il est recommandé de le consulter, de préférence le soir avant le coucher, donnant accès à la libération de nos images intérieures et de nos pensées précédant le sommeil.

Cet ouvrage pourrait bien devenir VOTRE propre récit de vie, offrant par la même occasion l'opportunité de vous garder bien en vue, et de mettre de la couleur sur vos douleurs.

Il est également suggéré d'utiliser des feuilles blanches ou lignées et d'imprimer les archétypes proposés dans ce livre, afin de mener à bien votre projet d'écriture. Et, pourquoi ne point prendre cet espace-temps pour en faire un rituel sacré ?

Vous retrouverez à l'intérieur de ce cahier, des ILLUSTRATIONS ciblées au service de votre créativité, afin de découvrir le secret derrière l'image et la compréhension subtile de **qui** vous êtes. Des CONTES allégoriques aux idées abstraites, symbolisant la dualité humaine, se feront à votre esprit plus concrets et parlants.

Des CERCLES pour écrire, dessiner ou encore, gribouiller viendront appuyer vos perceptions et mettre de la couleur sur vos humeurs. Pour boucler le processus, des SPIRALES avec des pistes d'écriture tiendront compagnie à ces derniers, créant ce que je pourrais définir, des contes autobiographiques.

Osez le risque de vous illustrer !



Illustrez *qui* vous êtes !

# Remerciements

Je lègue cet ouvrage à mes trois enfants : *Pierre, Martin, Isabelle* et à tous mes petits-enfants, qui furent mes meilleurs professeurs.

Toute ma gratitude au *Révérant Michel Morin*, consultant spirituel, qui par sa guidance m'a éclairé et soutenu durant plusieurs années.

Un merci particulier à l'animateur *Michel Poirier*, pour son humanisme et son professionnalisme, lequel a fait naître en moi, une nouvelle conscience.

Un merci également à mon amie *Monique*, laquelle je qualifie de sœur spirituelle, qui a été pour moi un levier depuis le début de mes écrits.

Merci à *Léonard Payette* pour l'amour qu'il me porte et me transporte sur la voie de la réalisation.

Merci à *France Webster*, qui m'a accompagné tout au long de ce processus, une présence constante dans ma vie.

Merci à *Doriane Jolin* et *Serge Venne*, qui par leur écoute inconditionnelle, m'ont donné le courage de sortir mes écrits du tiroir et de poursuivre ma noble mission.

Merci à *Armande Brisebois*, à la fois sage et dynamique, une instigatrice qui me pousse à regarder toujours de l'avant.

Merci indirectement à toutes ces personnes, qui ont contribué à mon équilibre me permettant de mener à bien ce projet et, m'offrant par la même occasion, le privilège de libérer mon potentiel créateur.

*Ce que tu ES, est un cadeau de Dieu*  
*Ce que tu deviens est CE cadeau à Dieu*

*Robert H. Shuller*

# Introduction



D'une manière générale, ce récit de vie pourrait bien servir, à tous ceux et celles qui ont la volonté de se défaire de leur peur et, qui désire profondément se transformer pour atteindre ce petit quelque chose qu'on appelle, le *bonheur*. Ce livre pourrait devenir une référence beaucoup plus pratique que théorique.

Ici et Maintenant, nous vous proposons l'accès à l'écriture en créant votre *Journal de croissance* dans le confort de votre foyer. Et, si vous écriviez des fragments de votre vie afin de créer la plus belle des histoires; La relation d'Amour avec Soi.

Ce Journal de croissance offre l'occasion de vous intérioriser à tous les jours ou, d'approfondir les thèmes proposés à chaque semaine et, pourquoi pas les deux ?

Grâce à l'introspection et l'action concrète, vous avancerez à tout petits pas, lentement, toutefois véritablement. Cela demande un investissement personnel bien sûr, cependant il en résultera selon la tenue de vos efforts. Quelques soient les thèmes abordés pour arriver à cet état, il s'avère essentiel de garder l'esprit et surtout, le cœur ouvert.

Je vous invite à la transformation de l'individu *Unique* que vous êtes, en vous libérant de la fuite passive. Mon souhait le plus cher, subsiste au fait que vous soyez capable de rester pleinement lucide et responsable, peu importe les événements de la vie.



## Aspirations

- 1. Savoir poser ses limites
- 2. Osez demander
- 3. Cesser de remettre à plus tard
- 4. Refuser d'être pris pour acquis
- 5. Mener à bien son projet
- 6. Cesser d'être exploité
- 7. Être capable de faire un choix
- 8. Être capable de finaliser
- 9. Prendre sa place
- 10. Aller de l'avant
- 11. Gérer sa colère
- 12. Garder un esprit constructif
- 13. Apaiser son anxiété

## Paradoxes

- 1. Affirmation ? Ou Abus ?
- 2. Hésitation ? Ou Action ?
- 3. Procrastination ? Ou Détermination
- 4. Déguerpir ? Ou Subir ?
- 5. Inconstance ? Ou Ténacité ?
- 6. Berné ? Ou Éveillé ?
- 7. Indécision ? Ou Solution ?
- 8. Finalisation ? Ou Éparpillement ?
- 9. Dramatique ? Ou Réfléchi ?
- 10. Guerrier ? Ou Esclave ?
- 11. Tempérance ? Ou Soupe au lait ?
- 12. Innovation ? Ou Conformisme ?
- 13. Analyse ? Ou Paralyse ?

## Illustrations

- 1. Le papillon
- 2. La gare
- 3. Les alpinistes
- 4. Le loup
- 5. L'escalier
- 6. L'homme-cheval
- 7. Le carrefour
- 8. Le tailleur
- 9. Le miroir
- 10. L'arrière-scène
- 11. Le volcan
- 12. La bergerie
- 13. Le hamster

# Consignes

## Illustrations et Paradoxes

- Interrogez-vous brièvement sur la question **paradoxe** au haut de la page.
- Fixez le **point central** de l'illustration-cible au-dessous, en laissant rejaillir toutes les représentations possibles, simplement et sans effort.
- Ensuite, plongez dans votre intériorité, en laissant se révéler vos perceptions sur les éléments que vous entrevoyez, **écrivez** d'un premier jet votre histoire, et si le cœur vous en dit, coloriez l'illustration-mandala.

## Contes allégoriques

- Faites la lecture des contes allégoriques **deux fois** plutôt qu'une. Une première fois avec la tête, puis une seconde fois avec le cœur, afin de saisir le sens profond de la métaphore.
- Ensuite, répondez aux **questions** suggérées de la page suivante, en vous confiant à votre *Journal de croissance*. Décrivez vos conflits intérieurs et donnez un nom à vos saboteurs.

## Fantaisie du cercle

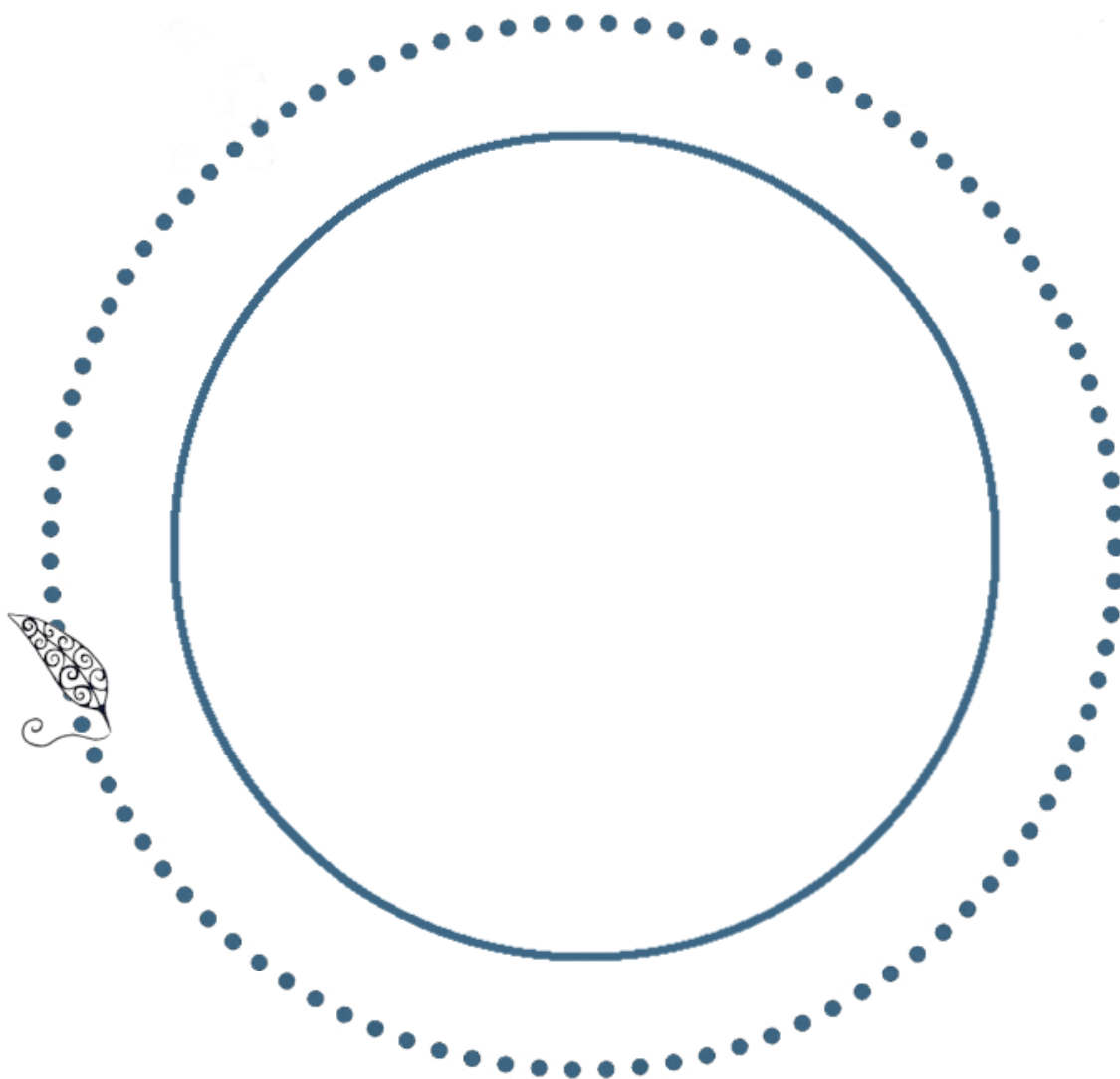
- Poursuivez l'écriture en écrivant dans le **cercle pointillé** : Soit, un mot, une phrase ou, une suggestion ou encore, inscrivez le titre d'une brève histoire racontée, reprenant vos récentes révélations.
- Puis, par pur plaisir, laissez s'exprimer votre cœur d'enfant et **dessinez** à l'intérieur du mandala, ce qui émerge spontanément. Soit, dans le silence ou accompagné d'une douce musique, selon votre humeur du moment.

## Spirale enchantée

- Conversez avec votre âme, en réécrivant votre histoire personnelle dans le **style** proposé. Laissez couler intuitivement la plume, imagez vos écrits en laissant s'ouvrir une fenêtre sur une attitude bienveillante

Illustrez *qui* vous êtes !

## Fantaisie du cercle

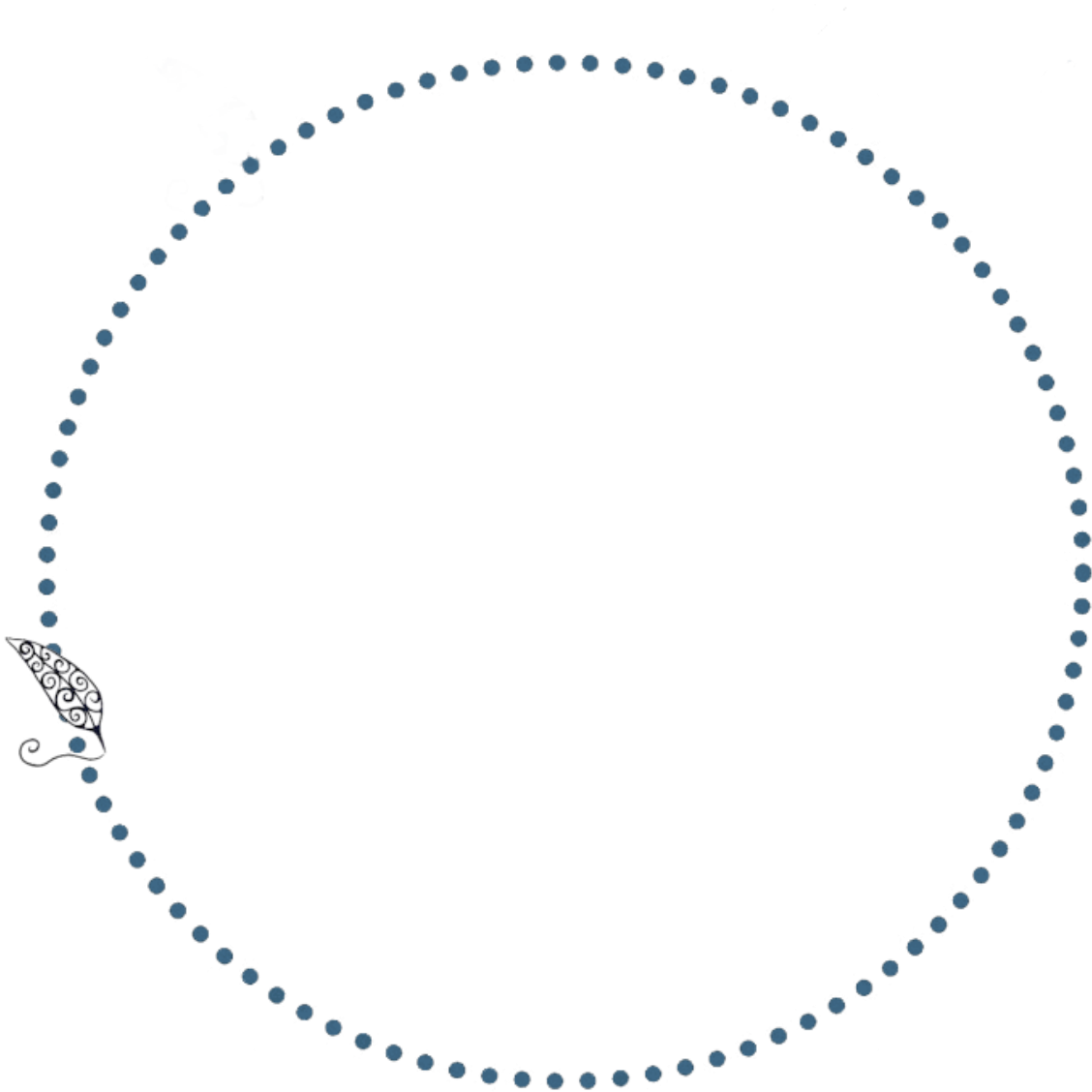


(À imprimer)

Inscrivez le **titre** de votre histoire dans le cercle pointillé  
Appuyez vos humeurs dans le cercle intérieur

Illustrez *qui* vous êtes !

# Spirale enchantée



(À imprimer)

D'un premier jet, écrivez votre **histoire de vie** dans votre journal  
Puis, laissez-vous guider par les pistes d'écriture. Réécrivez-la en forme de SPIRALE



Illustrez *qui* vous êtes !

## Affirmation? **Ou** Abus?

*Papillon*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

# 1

## *Le papillon aux ailes affaissées*

*Monsieur D. Terminé*, le papillon à l'âme généreuse et provenant de milieux divers, se différencia des autres sortes de papillon. Il fut rapidement remarqué et sollicité par une famille de chenilles au sein d'un humble jardin au cœur du village.

Certains d'entre eux furent des vers à soie, tantôt conquis, tantôt sauvages. D'autres parfois toxiques, et certaines mites de la même espèce, des observatrices qui se logèrent dans tous les orifices de l'habitat.

*Monsieur D. Terminé* accepta d'œuvrer à cet endroit malgré les nombreuses tâches que ce bouleau le confina. Un défi de grande taille allant de l'œuf à la chenille.

Malgré son grand dévouement et son remarquable dynamisme, les tâches s'amplifièrent de jour en jour, et l'habitat se voyant dans l'obligation d'être reconstruite de toutes pièces, un lourd labeur s'annonça. Certes qu'il aurait eu besoin d'une procession de chenilles pour lui prêter main forte.

Occupant l'espace de cinq chenilles, ses ailes commencèrent à s'affaisser et, vu sa courte durée de vie, la lourdeur dans ses ailes se fit sentir.

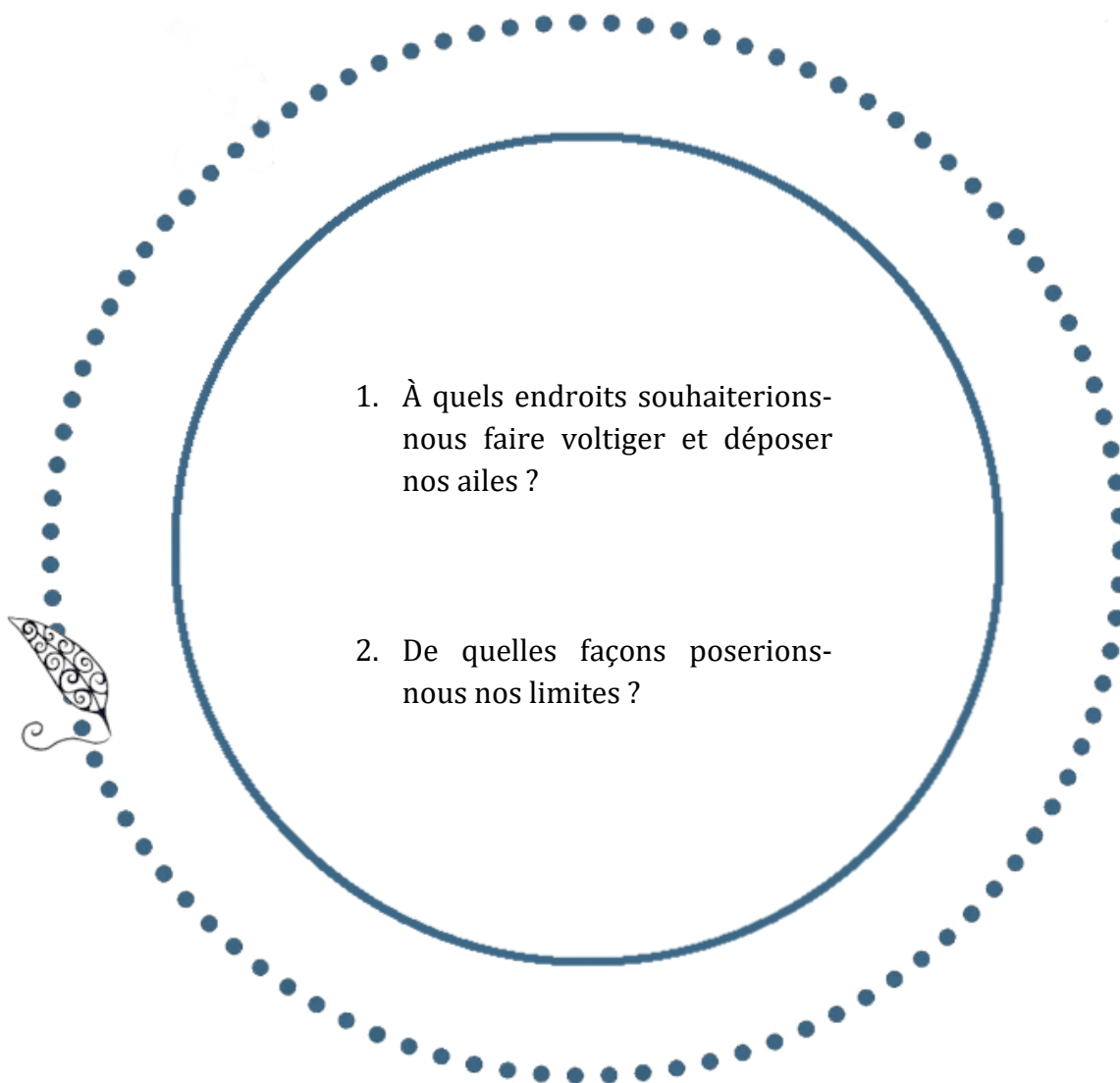
Le regroupement des membres lépidoptères (conseil) furent incapable de remplir cette rude besogne. À ce moment-là, *Monsieur D. Terminé* se transforma et survola d'autres jardins.

Il choisit temporairement son climat domestique pour se ressourcer, le temps de déployer à nouveau ses ailes rabattues et prit ce nouvel élan avant d'aller à la dérive.

Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !

# Fantaisie du cercle

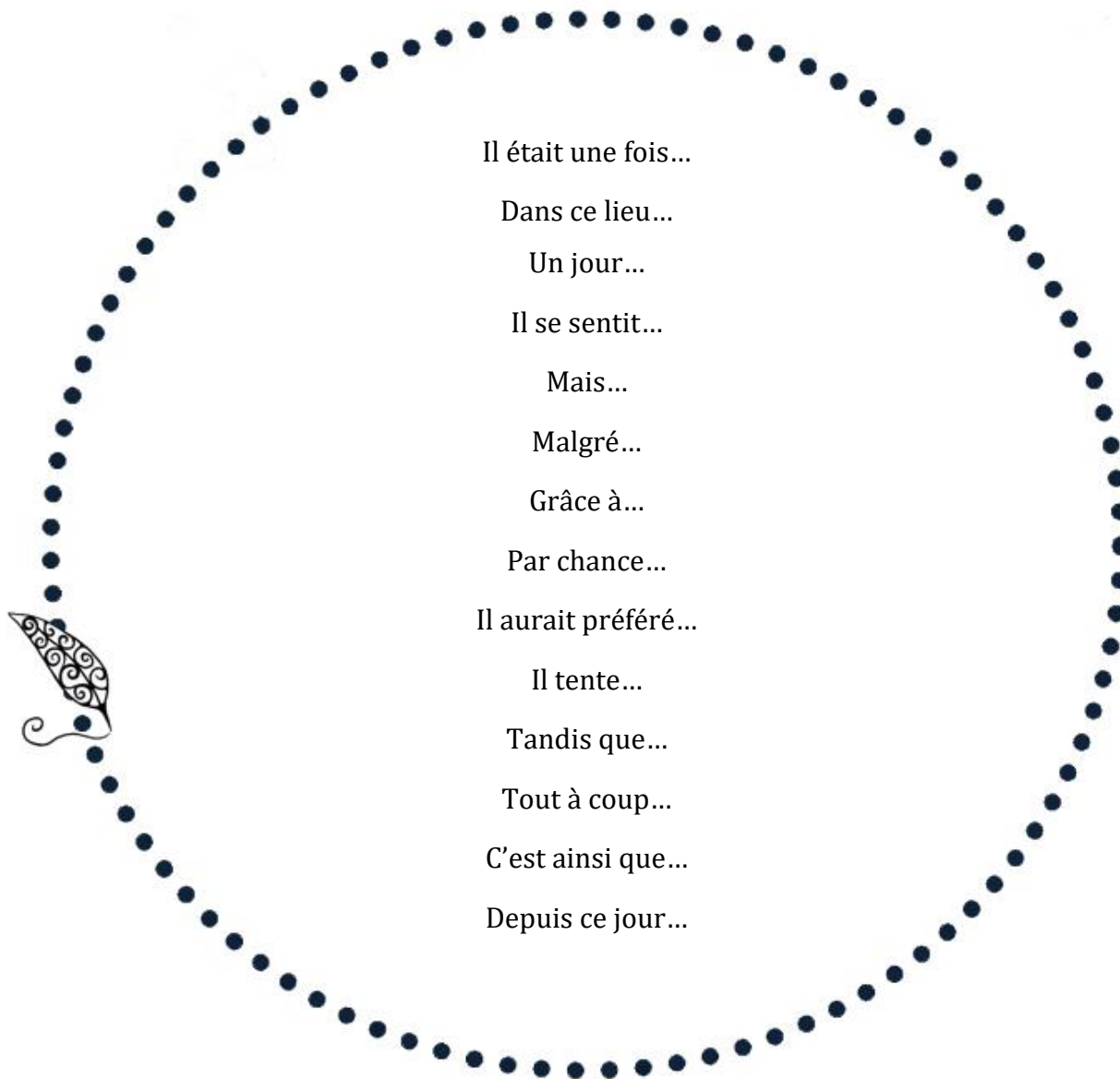
Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

## Hésitation ? **Ou** Action ?

*Gare*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 2

### *Au quai de la gare*

*I. Gnorée*, mal à l'aise à chaque fois qu'elle fut en contact avec les gens, voulut profondément sortir de sa timidité, mais voilà... À chaque fois que l'occasion se présentait pour devoir s'exprimer avec un étranger, les mains moites et les jambes molles, elle glaça sur place. Que vont-ils penser de moi, se disait-elle ?

Pas facile de sortir de ce gouffre se dit-elle... Et, cette souris qui pivote dans ma tête se mettant à faire milles tours. Pourquoi devrais-t-on parler à quelqu'un que l'on ne connais pas ? Ou poser une question ? D'autres que moi pourraient très bien le faire et, avec des propos plus intelligents que les miens.

D'un autre côté, *I. Gnorée* fatiguée de lutter contre cette gêne et parfois même la honte qui l'assaille, elle décida d'en finir une fois pour toute, et de sortir de ce précipice. Tête haute, elle traversa le pont pour aller de l'autre côté de la rive et passa à l'action.

Bien que malgré son grand courage, toutes les zones de son corps se mirent à trembloter, elle eut besoin de se faire confiance pour prendre quelques initiatives. Cette démarche ne fut point très confortable lors des premières tentatives, voire maladroitement, toutefois elle osa.

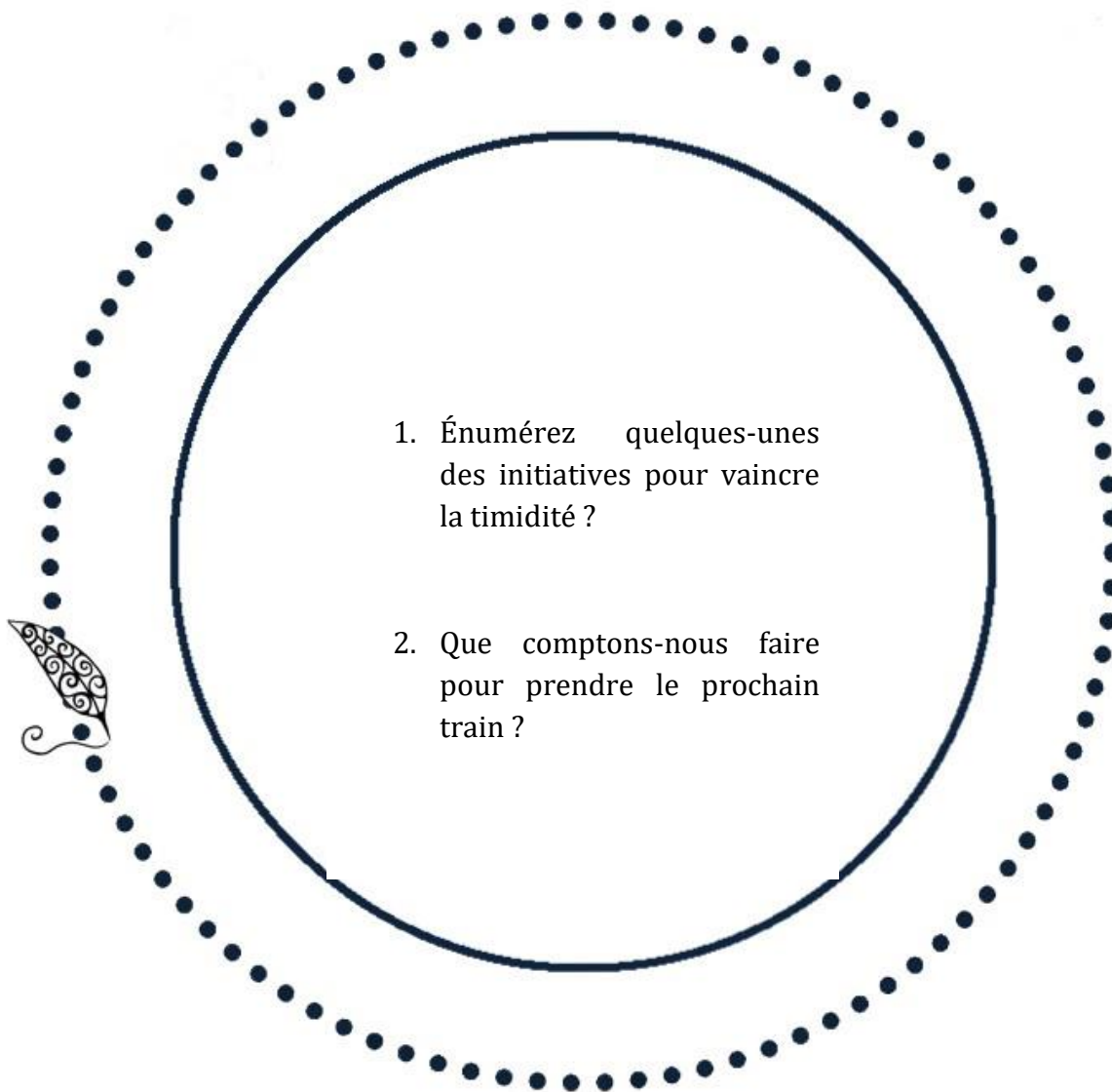
Elle prit son courage à deux mains pour demander un service à un ami. Exercice pénible pour elle, puisque d'ordinaire, elle le fit qu'en cas extrême. En contre-coup à cette requête, des répercussions furent nombreuses et étonnamment productives. Par la suite, faisant confiance à son instinct, une foule d'opportunités inespérées se sont présentées.

Quand vint ce jour, debout au pied de la gare, *I. Gnorée* attendit le train qui la mena au succès. Sans cette initiative, le regard fixé sur ses pieds, elle aurait vu le train partir et s'éloigner du quai, sans y être montée et aurait probablement loupé d'autres belles occasions de s'épanouir.

Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !

# Fantaisie du cercle

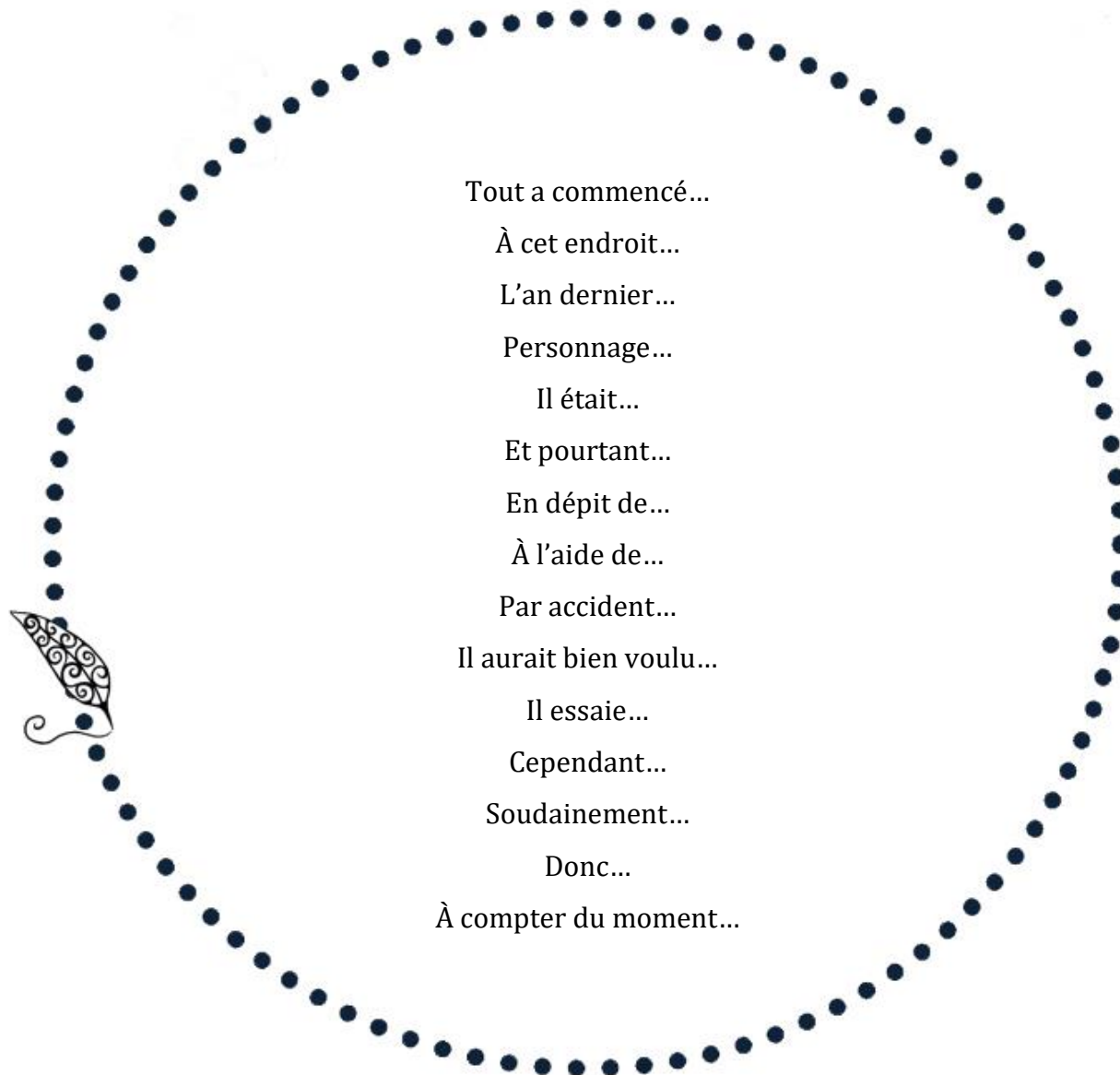
Gribouillage



Méditez ! Écrivez ! Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

## Procrastination ? **Ou** Détermination ?

*Alpinistes*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

### 3

## *Le périple haut-alpin*

La *Pro Crastine*, connaissant sa peur de surmonter les hauteurs eut quelques difficultés à se lancer. Ce qui l'amena à se rétracter peu après les moments d'ardeur du démarrage, mettant en péril le but qu'elle s'était fixée. Envahie par le doute comme la calotte glacière dans l'espace alpin, elle se réfugia par conséquent dans son for intérieur et, devant les intempéries qui s'en suivirent, l'escalade devint de plus en plus pénible.

La grimpeuse dépassée par les pièges de l'inconnu, pris crainte de freiner son élan et le découragement s'installa. De nombreux questionnements de tout ordre ralentirent son ascension, sans compter que l'idée de l'abandon eut effleuré son esprit à maintes reprises. À mi-chemin dans la grimpée, son regard se tourna vers un copain, surnommé *Pro Ductif*, lequel la guida vers le passage des Hautes-Altitudes.

Sous son regard réconfortant, elle se cramponna solidement à la montagne avec davantage d'autonomie, d'organisation, de choix éclairés et des moyens concrets pour relever les défis. Ayant les bons outils en mains, elle ne se laissa point ralentir et prit son casque et ses piolets dans la poursuite de la grimpée. Tout en prenant sa santé en main, elle expérimenta du nouveau matériel et par le fait même renforça sa confiance en elle-même.

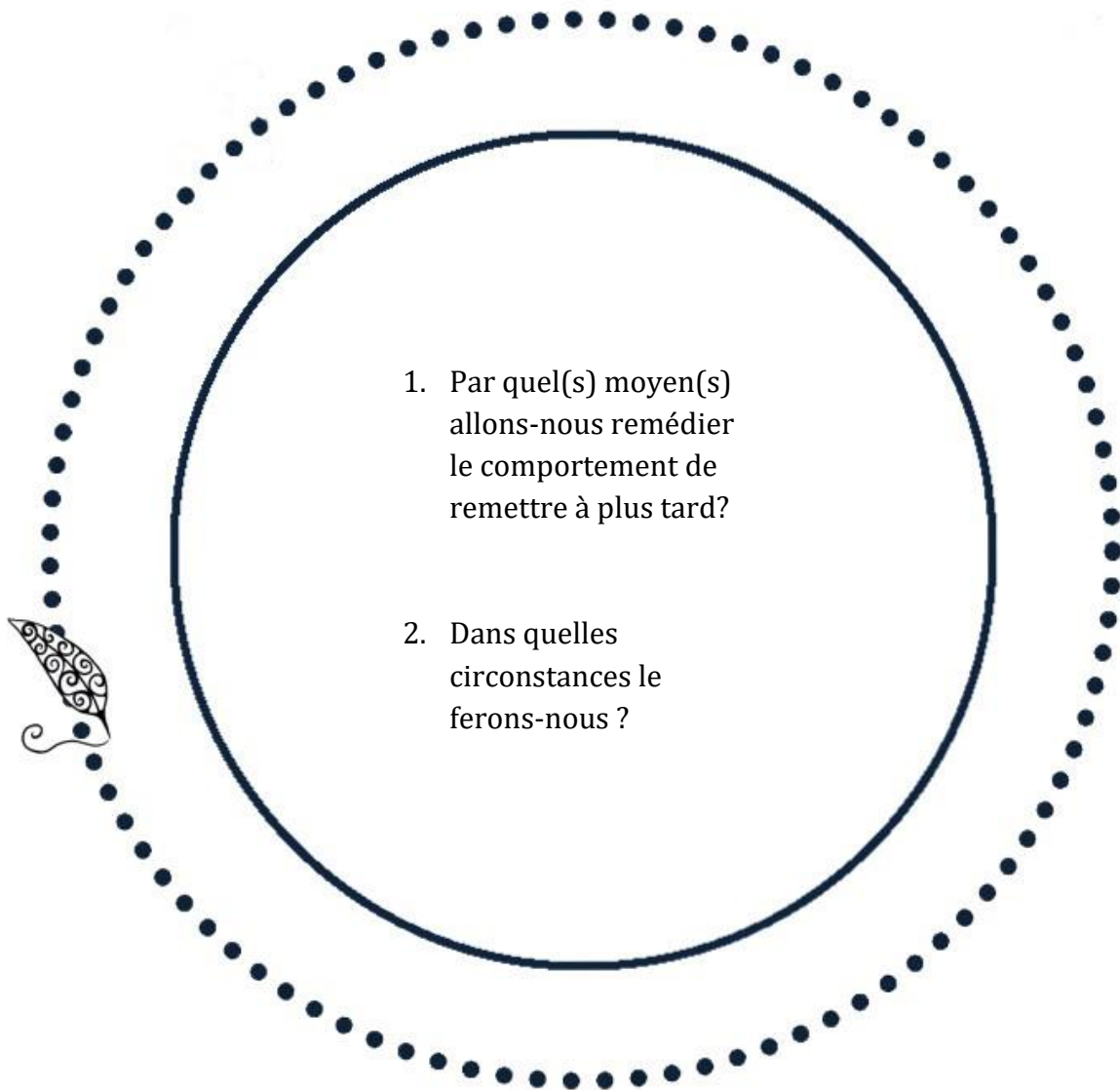
Avec foi et courage, elle s'est acclimata pour atteindre l'étape ultime, le sommet de la montagne. N'ayant crainte des glissades causées par les quelques roches sous ses pieds, elle poursuivit sa montée, croisant quelques rares et belles fleurs de montagne qui rehausse le paysage. Les deux pros, *Crastine* et *Ductif* firent une équipe unique et décidèrent conjointement de faire la fin de l'expédition ensemble.

Enrichis et passionnés de cette expérience, ils atteignirent le sommet avec la sensation en quelques sortes de toucher le bout du monde et contemplèrent ce gigantesque panorama. Une œuvre incommensurable de la nature, témoin à la fois de la modestie de leurs êtres et de l'immensité devant cette infinie beauté. Ce fut la découverte d'un monde différent. Un monde nouveau !

Lisez ! **Réfléchissez !** Relisez !

# Fantaisie du cercle

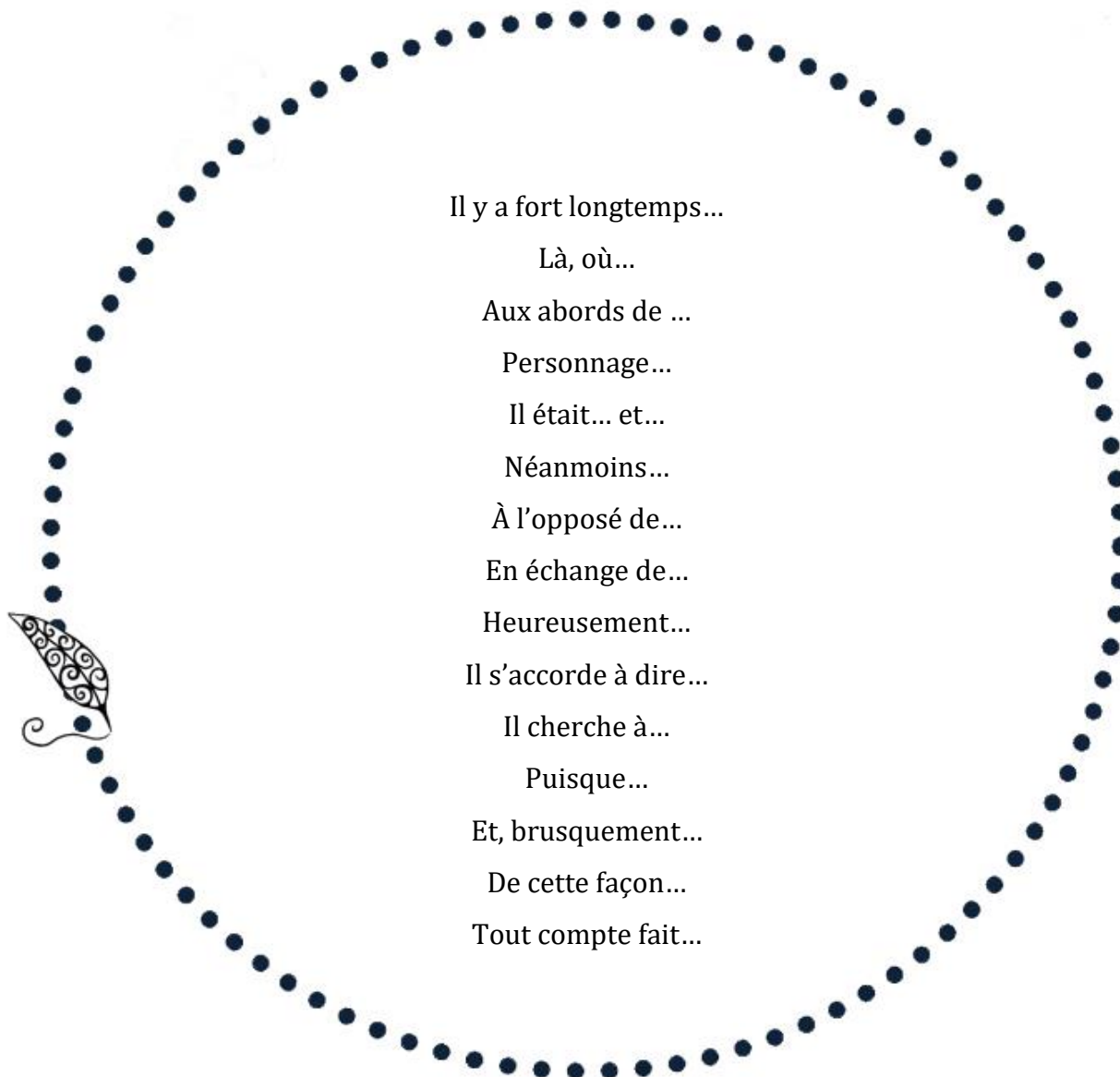
## Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Déguerpir ? **Ou** Subir ?

Loup



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 4

### *La mutation du Grand loup*

La *femme d'Indie Ferrand* vécut avec un Grand loup apprivoisé tout près d'un lac artificiel. Elle marcha allègrement à ses côtés, quand soudainement il s'éloigna d'elle progressivement sans raison apparente. Il sembla serein et, tout à coup, il se transforma en un loup garou. Ce fut la totale incompréhension et l'attitude de celui-ci, la bouleversa.

Le Grand loup quant à lui, gambadait de sentiers en sentiers tout en la surveillant du coin de l'œil et retenant à la fois sa constante attention. Les jours passèrent et il devint de plus en plus cachotier et insensible. Ce qui la poussa dans l'intrigue et elle se senti peu rassurée. Trop occupé à bondir, ne vit guère qu'elle tentait de se rapprocher de son univers furtif, lequel lui-même s'était blottit.

Même en voulant combler son ventre gourmand pour susciter son égard, le Grand loup resta silencieux. Était-elle tombée sous l'emprise de sa ruse ou de son indifférence. Tentait-il de s'approprier peu à peu son âme ? La *femme d'Indie* due à ce moment-là se protéger des ravageurs de ce lieu. Et avec lui, tantôt mielleux, tantôt ingénieux, derrière ce regard rempli d'innocence, il lui laissa entrevoir que du feu.

La fuite pour échapper à son manège devint la seule issue. Le Grand loup changea les étincelles dans ses yeux en un obscur brasier. Le regard évasif et le corps replié, la *femme d'Indie* se sentie triste et coincée, et perdit alors son magnifique sourire.

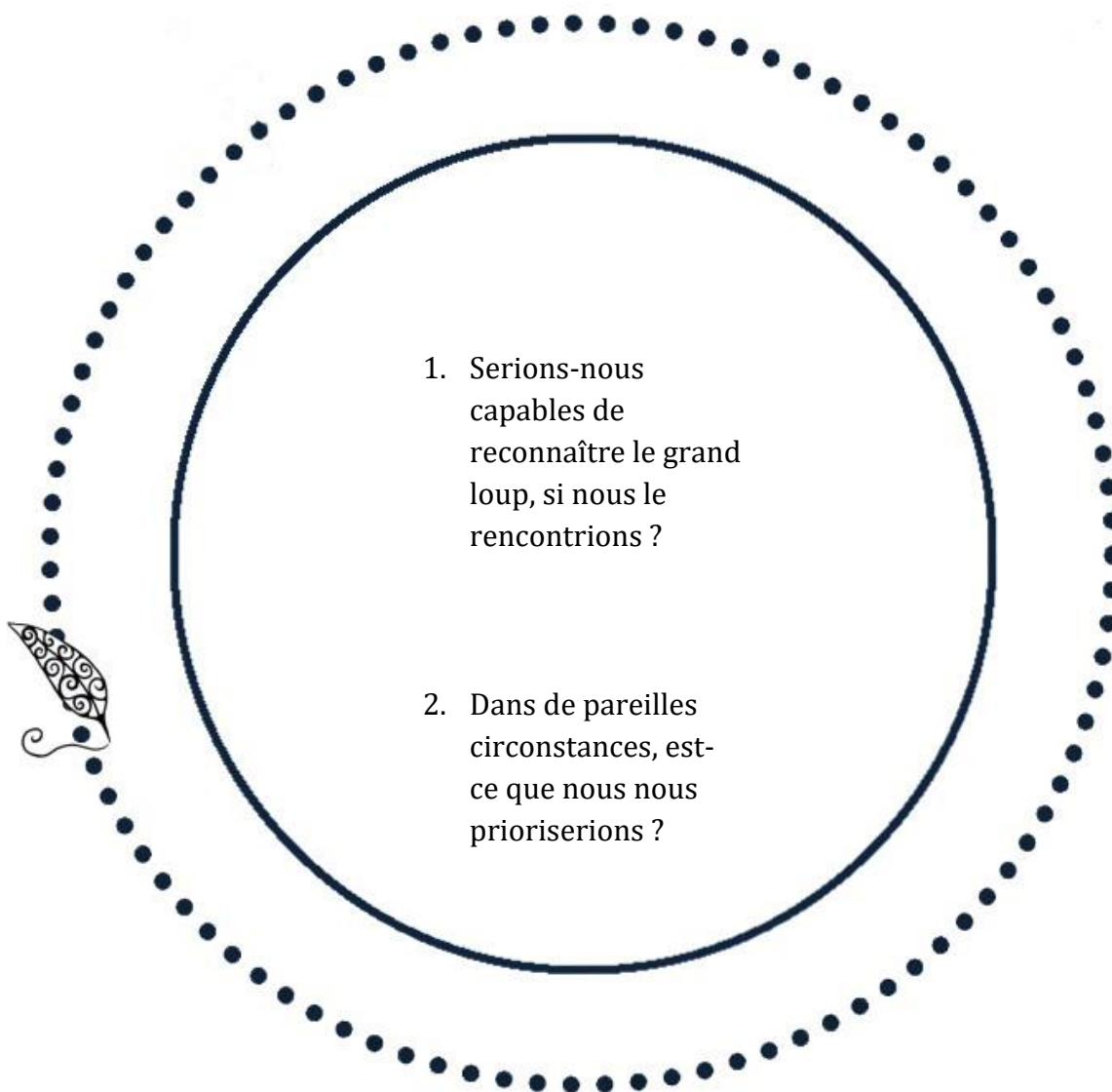
Un bon matin, *ignorant par quel miracle*, la *femme d'Indie Ferrand* vit une éclaircie qui la fit revivre. La *femme d'Indie* cessa de pleurnicher et fit le grand écart pour s'éloigner de lui. Elle lança un appel à tous ses amis de la forêt, refusant d'assister à ce froid et insistant spectacle. Elle fut son premier choix.

De mieux, la *femme d'Indie* remplit son sac à dos, retrouvant progressivement sa joie de vivre durant les semaines qui suivirent, avec l'aide d'une bonne amie du village voisin. Malgré son cœur blessé par l'écorchure de cette séparation, elle prit la poudre d'escampette et poursuivit sa route refusant d'être tenue pour acquise, et tira un trait sur ce passage sans amour pour se diriger vers la plus belle des histoires qui, se veut intime et profonde, l'amour de soi.

**Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !**

# Fantaisie du cercle

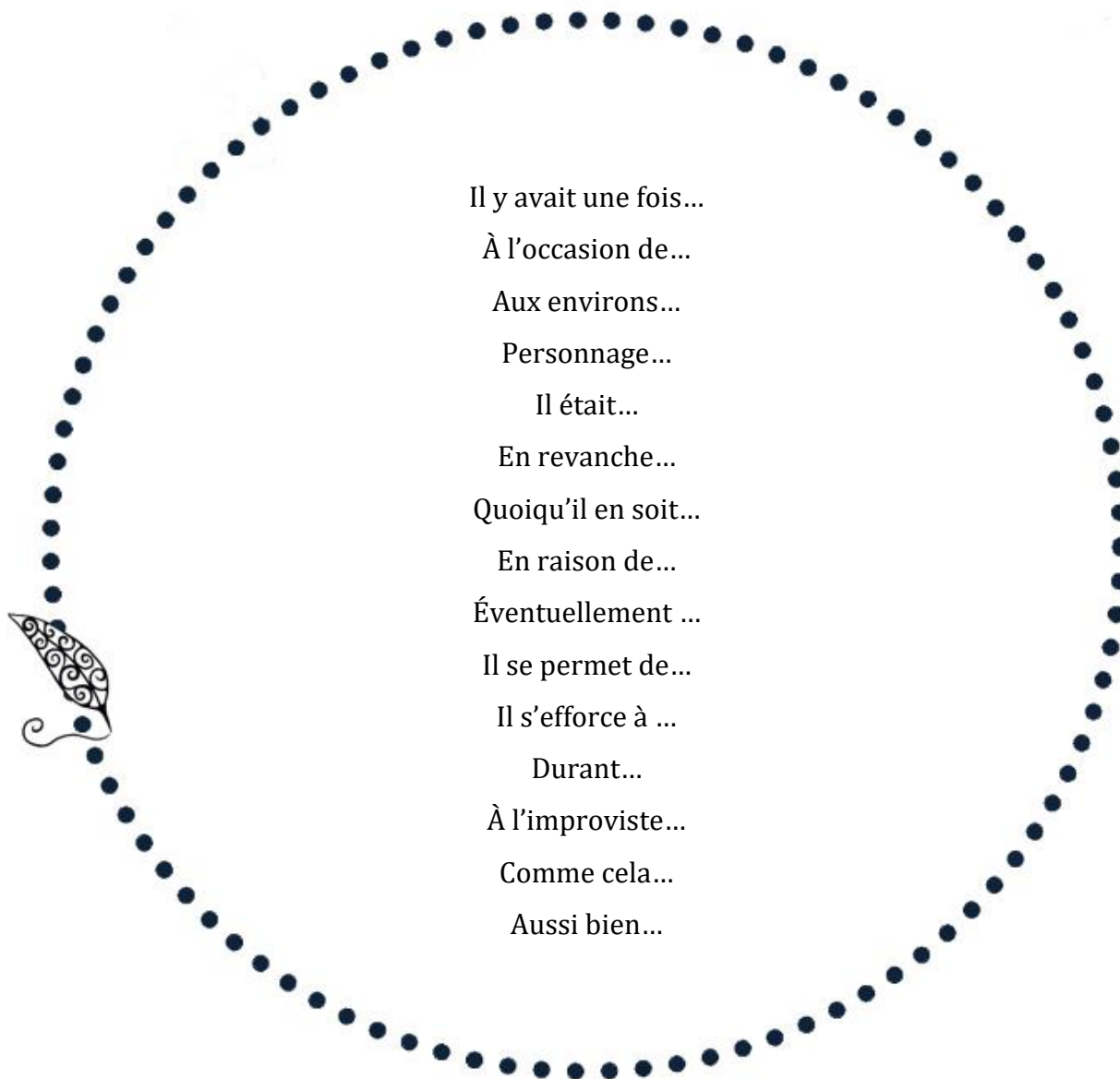
*Gribouillage*



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Inconstance ? **Ou** Ténacité ?

*Escalier*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 5

### *L'escalier à tiroirs*

Au beau fixe de sa vie, *Constance Persévère* choisit d'apporter un renouveau à son vieux projet, laissant le destin se charger de cette passion qui l'animait depuis longtemps. Au creux du silence avec force et courage, elle créa la charpente de son plan et usa d'une combinaison d'outils afin de parvenir à son métier d'auteure.

Désireuse d'explorer son nouveau milieu et de découvrir d'autres secteurs de sa vie, *Constance* exploita l'environnement pour étendre son champ de connaissances, et se joignit à de nouvelles personnes. Artisane de sa vie, elle se demanda bien où aller planter les premiers clous de son œuvre, et fit son entrée dans un authentique chantier en boucles.

*Constance* pénétra ensuite dans un immense hall d'entrée, où se trouva devant elle un très haut escalier. C'est alors qu'une spirale d'idées lui vint à l'esprit. À mi-chemin se trouva un palier lui offrant la possibilité de s'arrêter quand bon lui semblera. Toutefois, se croyant sans limite à l'abri de toutes déceptions, *Constance* n'en vit point l'utilité.

Malencontreusement pour un '*je ne sais quoi*', une fois rendu à ce palier de l'escalier, ces écrits tombèrent dans l'oubli. Les échéances fixées ne furent point respectées, elle s'y attarda durant des heures, de longues semaines, des mois, voire des années sur le même étage avant de s'aventurer.

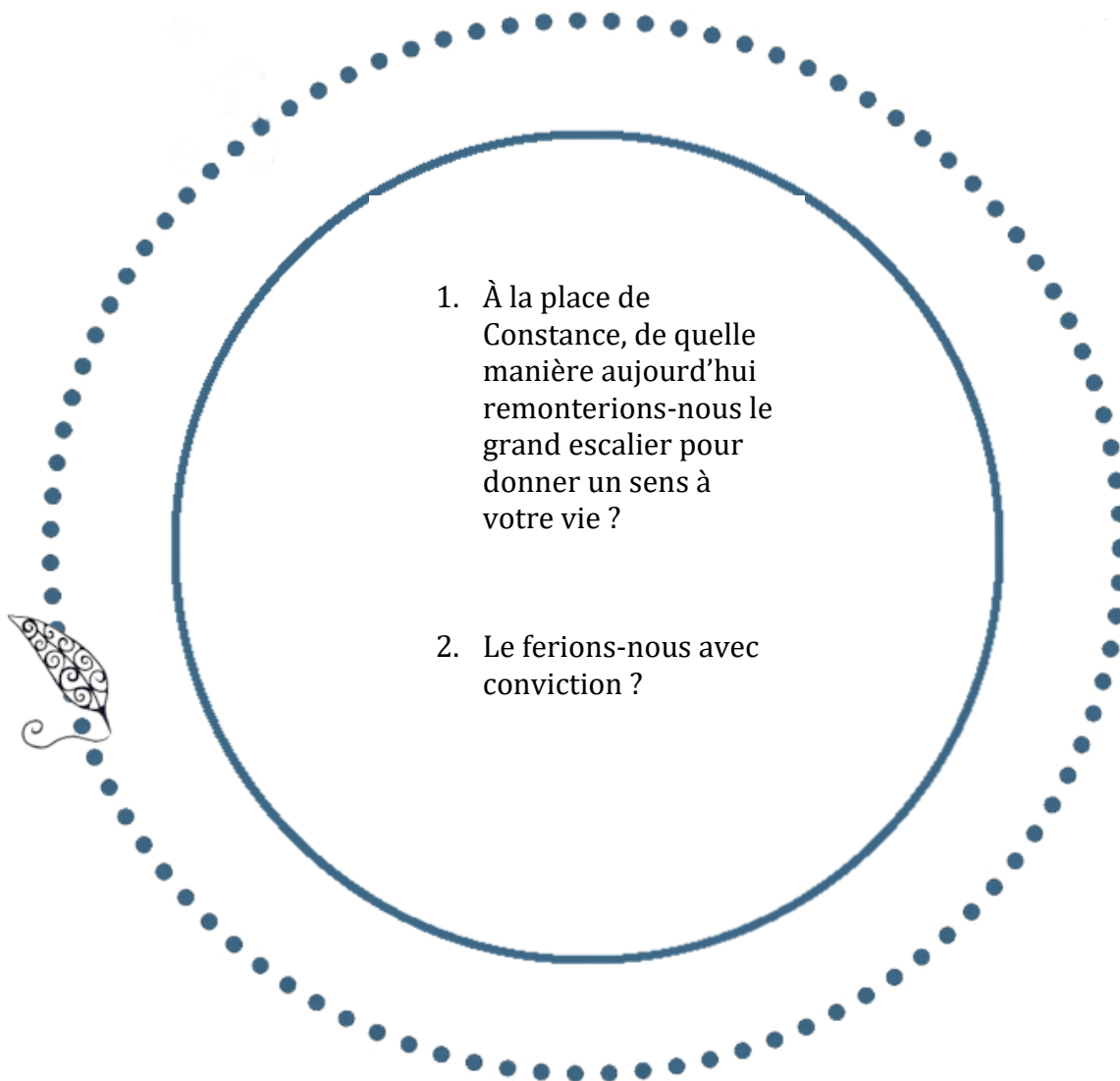
De toute évidence, les vieux souvenirs allusions de séparations restèrent sur les marches irrégulières de celui-ci, laissant derrière des objectifs trop élevés pour être réalisés à cette période de sa vie. *Constance* monta dans cet accueillant escalier de bois et y trouva des *tiroirs à messages* contenant de la correspondance retenue depuis belle lurette.

Le premier tiroir renferma *l'attitude gagnante*, le second le *lâcher prise*, le troisième *l'ouverture à la nouveauté*, le quatrième *la liberté d'être*, le cinquième *le goût du défi*, le sixième *la récompense au bout du chemin*. Quant aux autres, ils détiennent des bénéfices insoupçonnés.

**Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !**

# Fantaisie du cercle

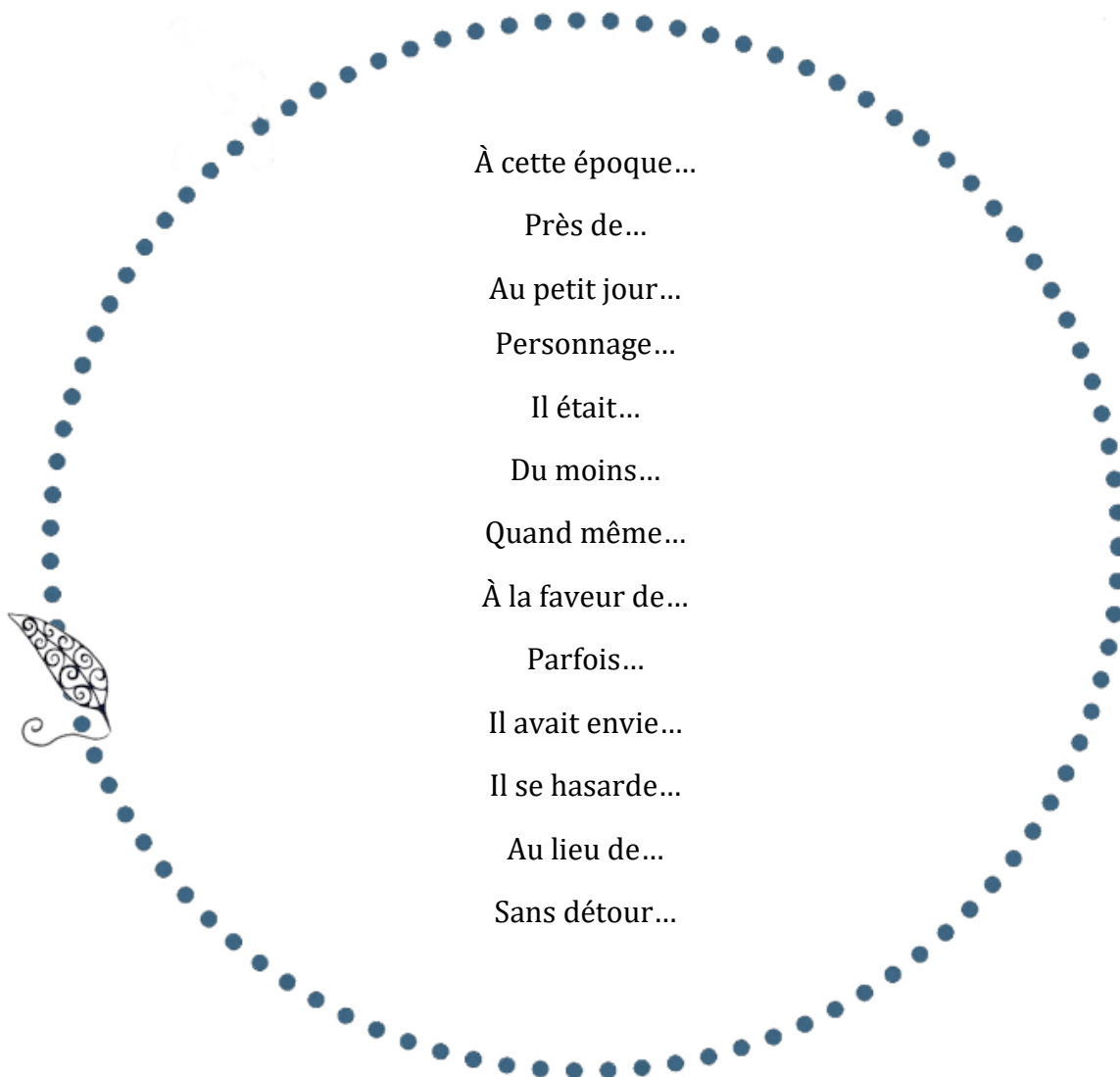
## Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



À cette époque...

Près de...

Au petit jour...

Personnage...

Il était...

Du moins...

Quand même...

À la faveur de...

Parfois...

Il avait envie...

Il se hasarde...

Au lieu de...

Sans détour...

Créez ! Exprimez ! Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Berné ? **Ou** Éveillé ?

*Coach-éleveur*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 6

### *La vie au pré*

*Monsieur Le Maître* fut reconnu comme un *pur-sang* avec son ouïe et ses sens très développés. Toutefois, esclave de sa gentillesse, toujours en selle prêt à faire plaisir, il tomba sans trop s'en rendre compte dans la servitude.

Puis, vint un jour où il voulut faire un premier tour de piste. À peine les sabots enfilés, le voisinage de l'écurie connaissant son grand cœur, lui décerna le '*Grand Prix*' puisqu'il ne refusa rien à quiconque.

Évidemment, les riverains de la contrée avoisinante étant de nature dominatrice, eurent l'intelligence d'étudier son anatomie pour mieux l'utiliser.

Pourtant, il discerna très bien les attitudes de ses voisins et son fort instinct l'incita à vouloir prendre la fuite. Cependant, ne voulant perdre l'image du *cheval de rêve*, il continua de répondre à leurs besoins bien que parfois contrarié, il plaqua ses oreilles contre l'encolure de temps à autre.

Ce comportement à la longue fit en sorte de nuire gravement à sa santé. *Monsieur Le Maître* fut aveuglé à un tel point, qu'il ne vit nullement sa propre soif de liberté. Il eut tendance à se démotiver, et tous ses excès de colère l'entraînèrent tout droit vers l'épuisement totale.

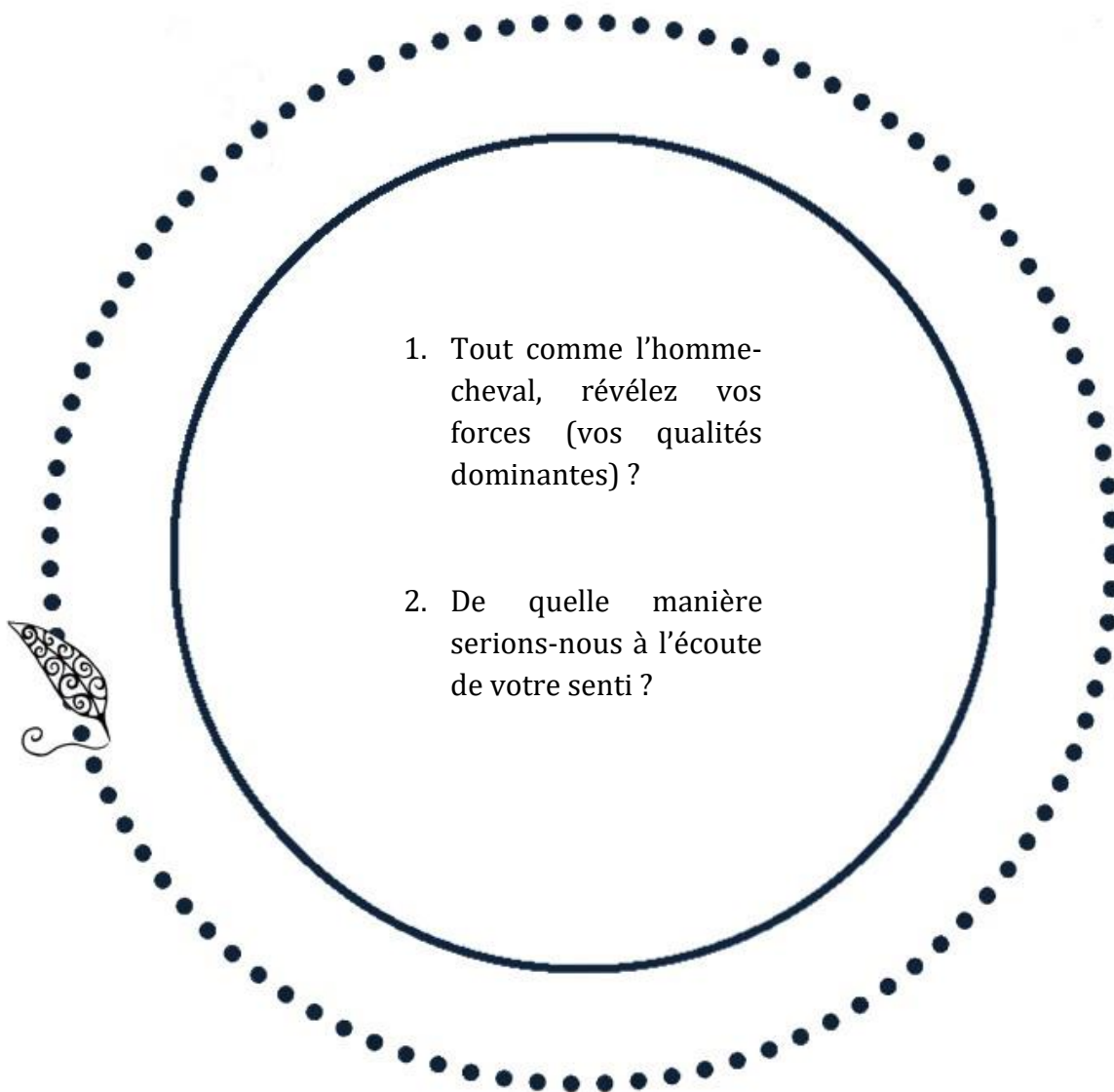
Parmi les gens qui l'admiraient, des cavaliers-randonneurs l'approchèrent de côté, tout en douceur et l'amènèrent à la ferme pédagogique suivre une cure d'*équithérapie* pour lui réapprendre à monter en selle.

La voix ferme et sincère du coach-éleveur le rassura, et lui fit comprendre que *c'est la vie au pré qui lui convenait le mieux*. Vu son large champ de vision et les visites fréquentes de celui-ci, il retrouva son odorat et se senti en sécurité.

Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !

# Fantaisie du cercle

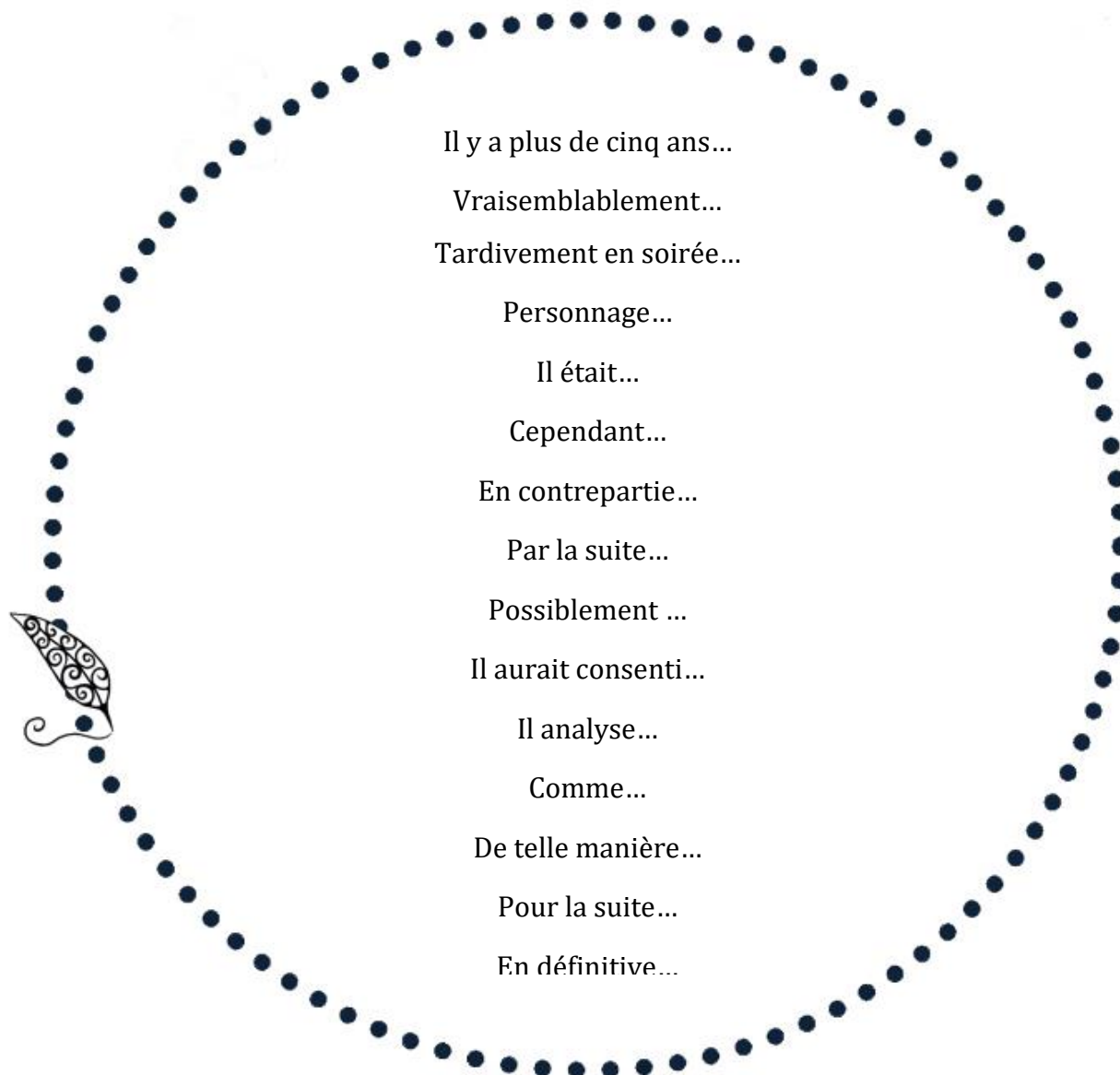
## Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation

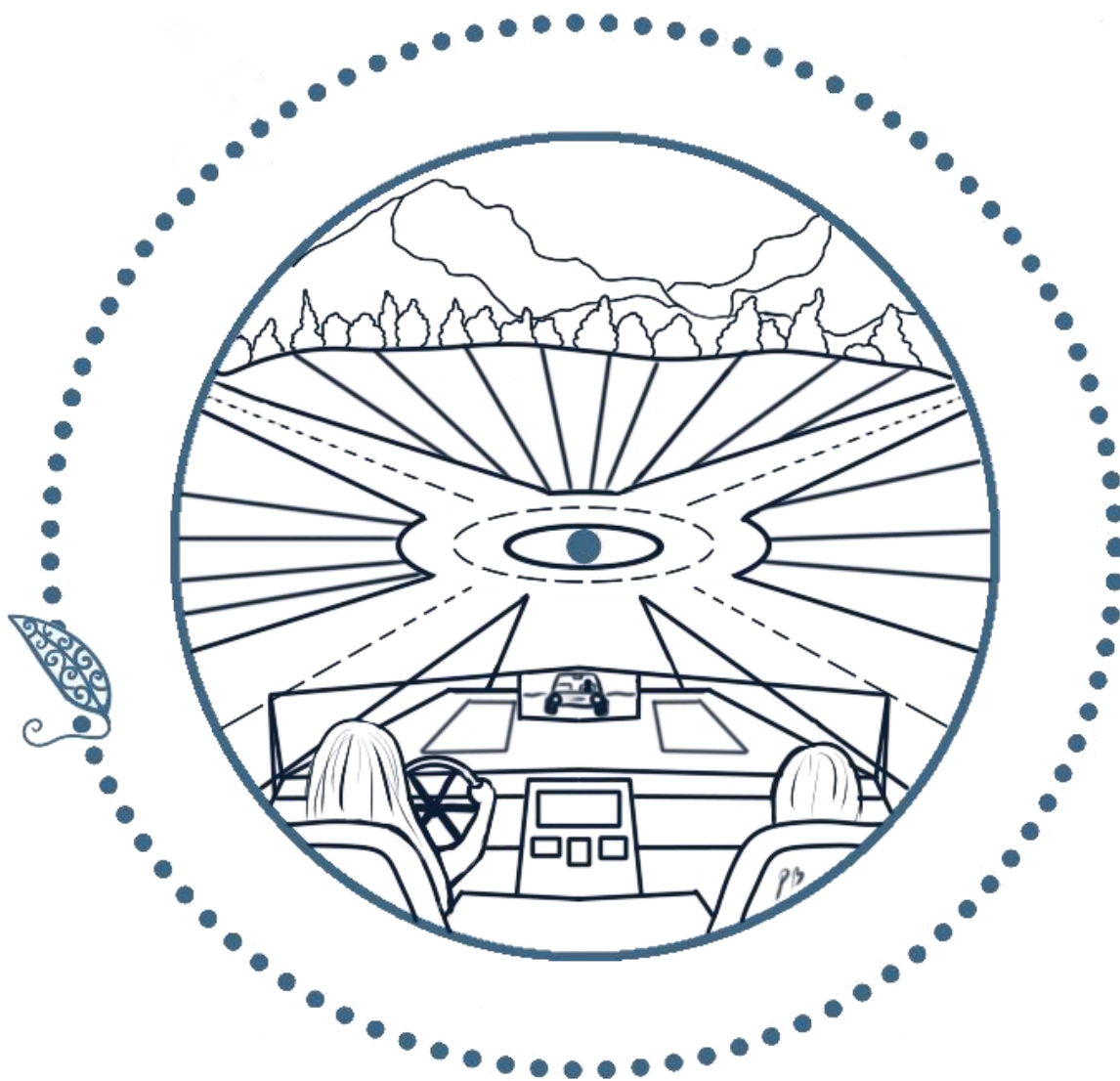


Créez ! Exprimez ! Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Indécision ? **Ou** Solution ?

*carrefour*



Observez ! **Interrogez** ! Coloriez !

## 7

### *Le carrefour paralysant*

L'été dernier, *Madame É. Zitation* une dame assez timide, et sa cousine prénommée *Indécision* de nature plutôt nonchalante, décidèrent toutes les deux d'aller faire du lèche-vitrine à la grande ville. Elles décidèrent de partir à l'aventure pour la journée. Une fois parvenus à la ville devant le carrefour giratoire, elles se mirent à tournoyer sur elles-mêmes à savoir quelle direction emprunter.

*Allons vers l'Est* dit *Madame É. Zitation*, dans cette direction se trouvent les Galeries pour magasiner à un coût assez raisonnable.

Puis, elles continuèrent de tourner en rond et sa cousine murmura (: " *Allons vers l'Ouest. Plutôt au Centre-ville, quoique moins abordables, j'avais jadis repéré des boutiques prestigieuses et des marques hautes de gamme*".

*Madame É. Zitation* répliqua en lui disant (: "*Allons plutôt vers le Sud... Oups, une voiture nous colle aux pare-chocs, nous n'avons pas vraiment le choix de prendre cette route*"). Un peu plus loin, elles firent le détour et rejoignit le carrefour giratoire.

Continuant inlassablement de tourner en rond dans ce carrefour, *Madame É. Zitation* exprima à sa cousine (: " *Moi j'opte pour la direction Nord, nous y trouvons parfois quelques magasins, 'beau, bon, pas cher*" )

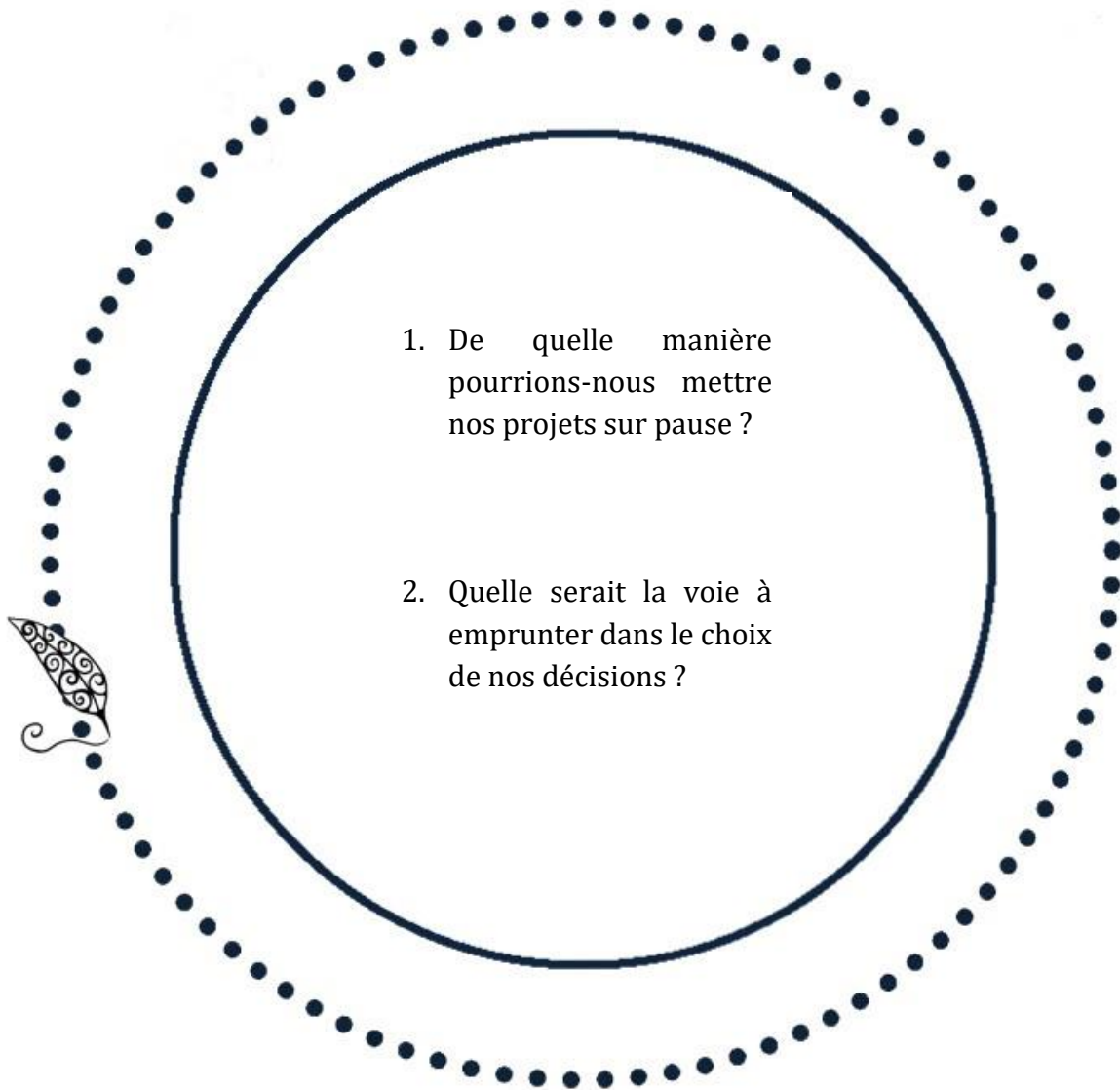
("Pas du tout, répondit sa cousine *allons plutôt vers le Sud. Là c'est un secteur dortoir, il y peu de magasins, quoique j'ai décelé quelques belles choses à un coût très abordable. C'est un endroit à découvrir !*")

N'ayant pu se décider à emprunter l'une de ces voies, elles sont revenues toutes les deux bredouilles de leur magasinage et indiscutablement, cette journée se fit longue et épuisante.

Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !

# Fantaisie du cercle

## Gribouillage




Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Spirale enchantée

## Révélation



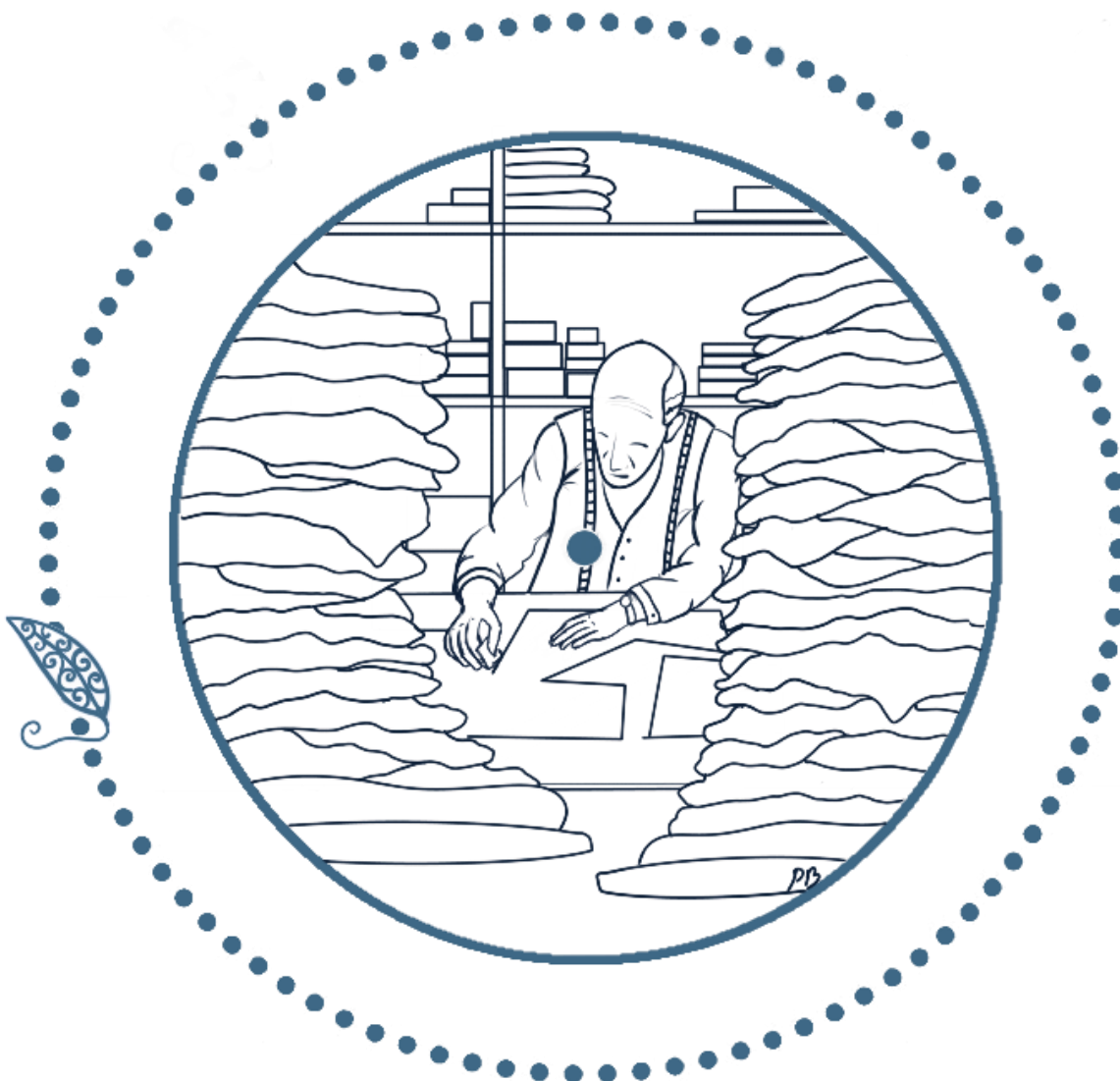
Il y a quelques années...  
À cet emplacement...  
Quelque part en...  
Personnage...  
Un bon matin, il était...  
Malgré cela...  
Contre vent et marée...  
Au prix de...  
Sans préparation...  
Il aurait préféré...  
Il ose...  
Alors que...  
Subito...  
Conformément...  
Depuis ce temps-là...

Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Finalisation ? Ou Éparpillement ?

Tailleur



Observez ! Interrogez ! Coloriez !

## 8

### *Le tailleur d'habits*

*Monsieur De Style*, tailleur d'habits et styliste ouvrit un atelier de couture dans la banlieue de Paris. En septembre, s'annonça le défilé de mode annuel du *Grand-Paris* et un artisan de l'équipe fit appel à ses services, vu les innombrables tâches que cela lui incombait.

Il avait tendance à se surévaluer et à vivre un peu '*hors du temps*' se croyant sans limite. Habituellement à cette période de l'année, il était déjà très en demande, toutefois il assuma cette charge supplémentaire et un habit sur mesure de la Haute-Couture.

Il crut pouvoir disposer d'un temps et d'un potentiel illimité en s'engageant dans ce projet mais, voilà que tous ces autres clients réguliers ont dû faire la file d'attente. Désireux de répondre à ces dernières commandes, sans toutefois être capable de les terminer, il priorisa cette *pièce de création*, cependant il s'est senti rapidement submergé et obligé de laisser tomber et mettre quelques travaux en suspens.

Ces clients-potentiels le sermonnèrent à cause de son inefficacité et le styliste de renom lui adressa des reproches vu son incompetence, car, il ne possédait point l'étoffe des Grands-couturiers, comme il leurs avait cité.

De plus, ce genre de projet nécessite de travailler en équipe, seulement *Monsieur De Style* préféra toujours œuvrer en solo. Ce qui, intensifia en définitive sa démotivation.

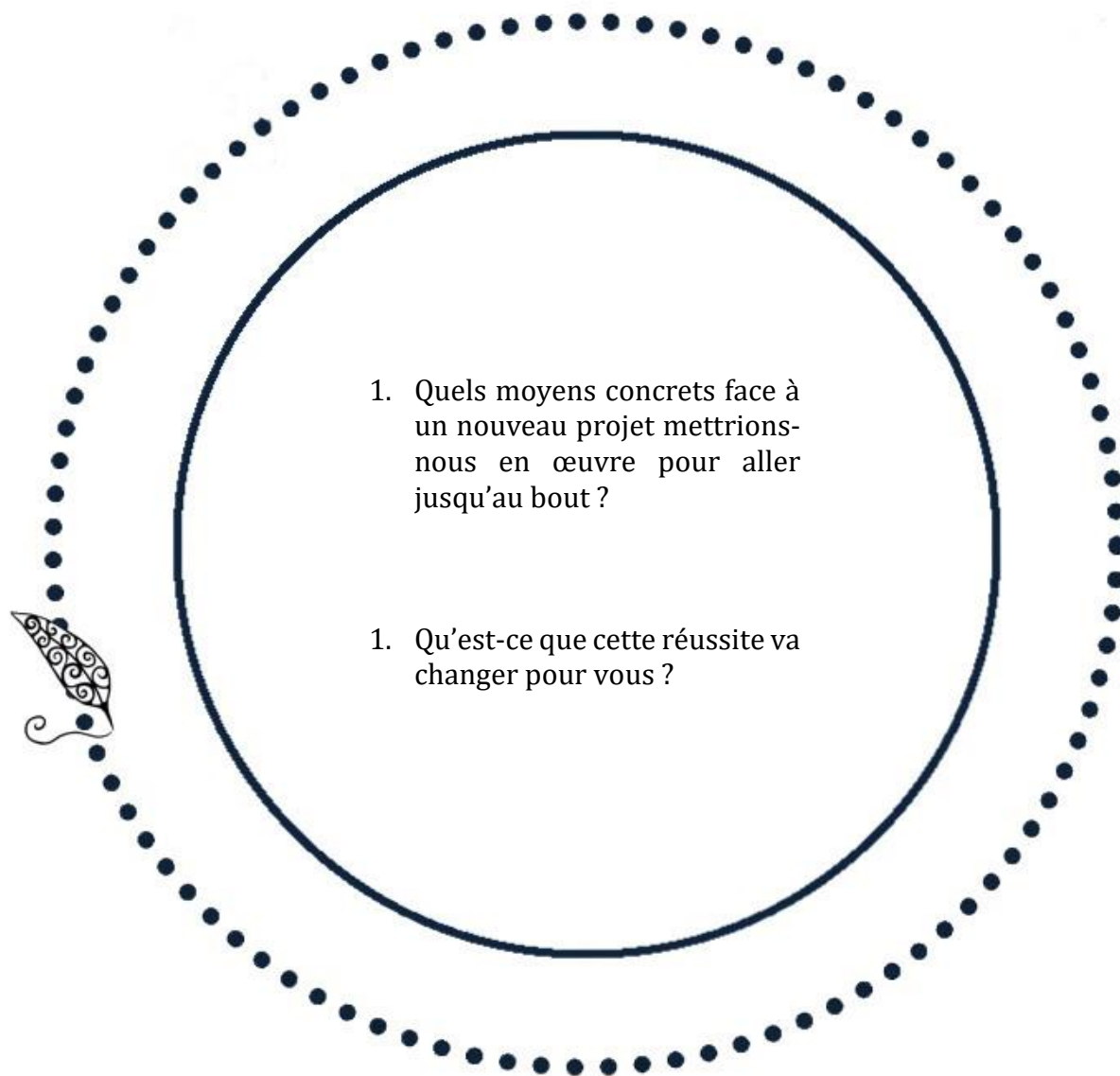
Juste à l'idée qu'il sera bientôt trop tard pour rendre tous ces projets de couture en temps prévu et l'échéance tirant à sa fin, la crainte s'installa risquant de transformer tout ce travail en un véritable cauchemar, même jusqu'à vivre l'angoisse. Serait-ce de la fuite inconsciente ?

Pris finalement au dépourvu, il tenta d'y voir clair et de trouver les moyens pour aller jusqu'au bout de son ouvrage, évitant ainsi d'être trop destabilisé et essayant de sauver à la fois son atelier et sa réputation.

**Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !**

# Fantaisie du cercle

## Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



Fréquemment...

À cette place...

À la tombée du jour...

Personnage...

Il était...

Toujours est-il...

N'en plaise à...

À cause de...

D'aventures en...

Il accorda de l'importance à...

Il s'évertue...

En autant que...

Aussitôt que...

Du moment que...

Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Dramatique ? **Ou** Réfléchi ?

*Miroir*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 9

# L'étrange miroir

Dans un vieux château en bordure de la France vivait jadis *Dame É. Vite*. À l'étage du manoir l'on pouvait y dénicher une véritable galerie d'art. Une nuit où tout était calme, en longeant l'étroit corridor, *Dame É. VITE* ressentit soudainement une curieuse sensation qui l'attira vers un magnifique miroir figurant parmi les œuvres de cette collection et elle alla se mirer à travers lui.

*Dame É. Vite* y plongea sur-le-champ allant à la rencontre des confidences les plus intimes du miroir et le côté obscur de celui- lui discourut avec elle en lui disant "Pourquoi es-tu si triste en-dedans de toi?".

Entendant ses paroles, *Dame É. Vite* se sentit prise au piège et voulu sortir de ce coin de la glace lorsqu'elle aperçut un énorme boulet marqué du sceau MANQUE D'ESTIME. L'apercevant, elle s'abrita promptement de l'autre côté du miroir.

Le miroir lui parla à nouveau lui demandant "As-tu crainte de déplaire ou d'être jugé, peur de décevoir ou de ne pas être aimé ?". Et voilà que *Dame É. Vite* retourna une fois de plus le miroir et vit dans le reflet une forme qui se mit à faire des distorsions, se changeant brusquement en un énorme serpent qui cracha du venin. Celui-ci exprima avec mépris, de la frustration, de la souffrance peut-être...

*Dame É. Vite* replongea à nouveau pour aller voir au fond du miroir et se rendit compte, qu'une part d'elle-même crut qu'elle n'était pas à la hauteur ou qu'elle n'était pas assez bien, ou encore pas assez intelligente.

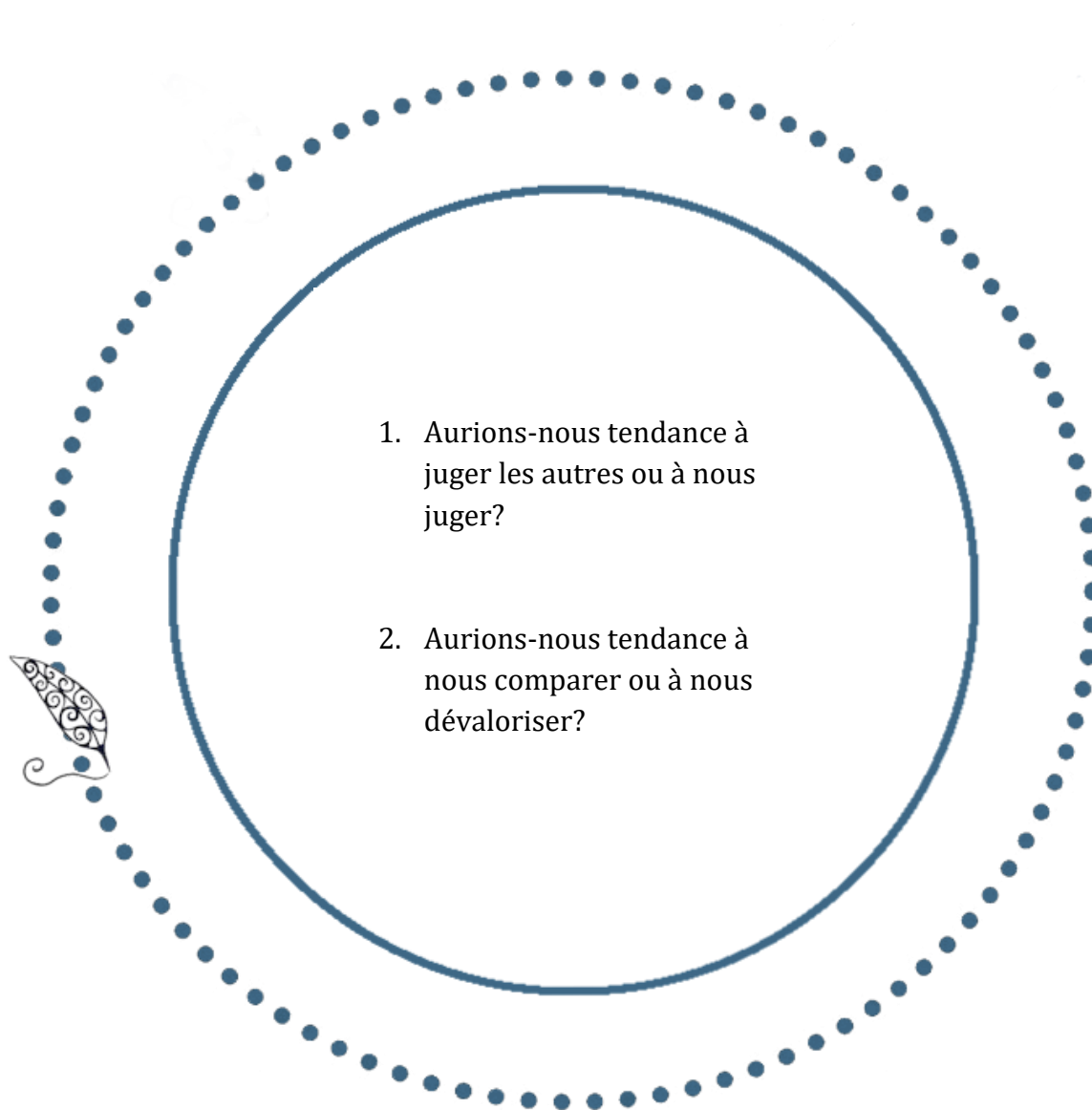
Le reflet obscur du miroir l'avait enfoncé dans ses croyances et c'est alors qu'elle prit conscience de sa peur du regard des autres sur elle-même (: *Ce n'est pas le reflet de la vérité, se dit Dame É. Vite, ce mal-être n'a rien à voir avec moi...*)

Dès ce moment, le miroir devint plus clair et lui exclama "Va creuser plus loin, ne prend pas tout au pied de la lettre, rappelle-toi que tu es Unique et que tu as de la valeur quoique l'on puisse en dire ou penser.

**Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !**

# Fantaisie du cercle

Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation

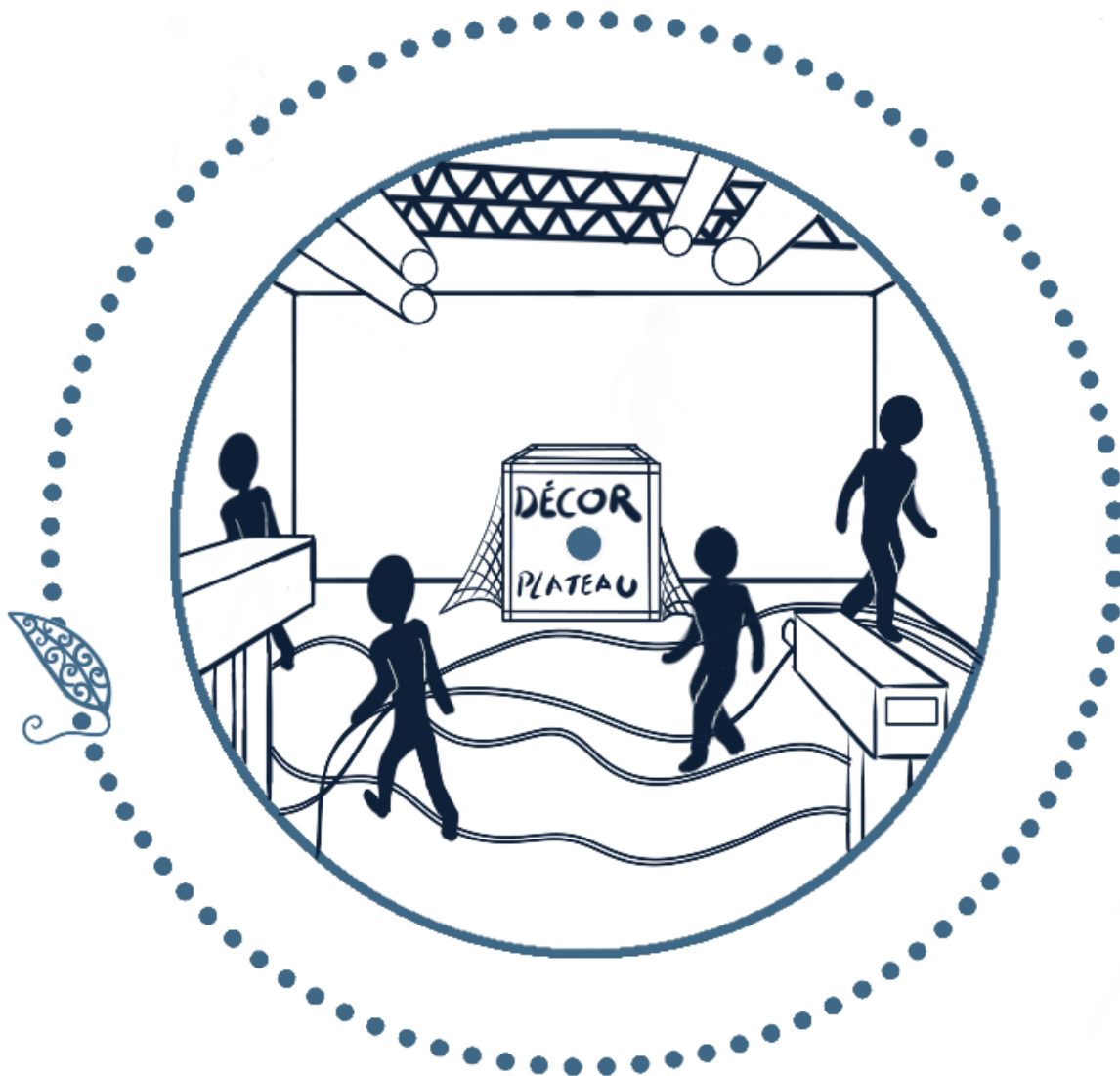


Créez **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Guerrier ? **Ou** Esclave ?

*Arrière-scène*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 10

### *Le plateau de tournage*

Dans la région de Québec se trouva un plateau de tournage insonorisé, auquel *Monsieur Fuyard* eut décroché un emploi comme chef-décorateur. Cependant, fuyant la tâche de mettre les pieds sur le plateau, il se détourna du studio et fit faire des visites aux figurants dans l'envers du décor. Concrètement, son travail consistait à implanter un nouveau décor avec des peintures sur verre et autres éléments.

Un jour, le metteur en scène le vit dans les coulisses et lui demanda d'assumer la fonction, pour laquelle il fut assigné. Le fait de prendre cette responsabilité produisit chez lui une peur irraisonnée et il lui répondit ; *"Il est préférable de laisser cela au réalisateur"*. Celui-ci répliqua en disant ; *"J'ai suffisamment à veiller à ce que tout soit respecté, c'est à nous que revient cette tâche"*

Face à cette réalité, n'étant point prêt à assumer les conséquences de ce choix, se plaignit en marmonnant : *"Le producteur aurait dû penser à lui pour un premier rôle et il dénigra même l'acteur principal en disant qu'il eut comploté avec le metteur en scène"* De plus, lui dit-il ; *"Faire des horaires de fou et me retrouverai seul à travailler tardivement."*

Bien que ces efforts pour éviter sa responsabilité furent tentés, le producteur conciliant observât *Monsieur Fuyard* avec la déduction qu'il était effrayé et, choisit de lui offrir d'autres alternatives pour collaborer avec l'équipe et conserver son poste.

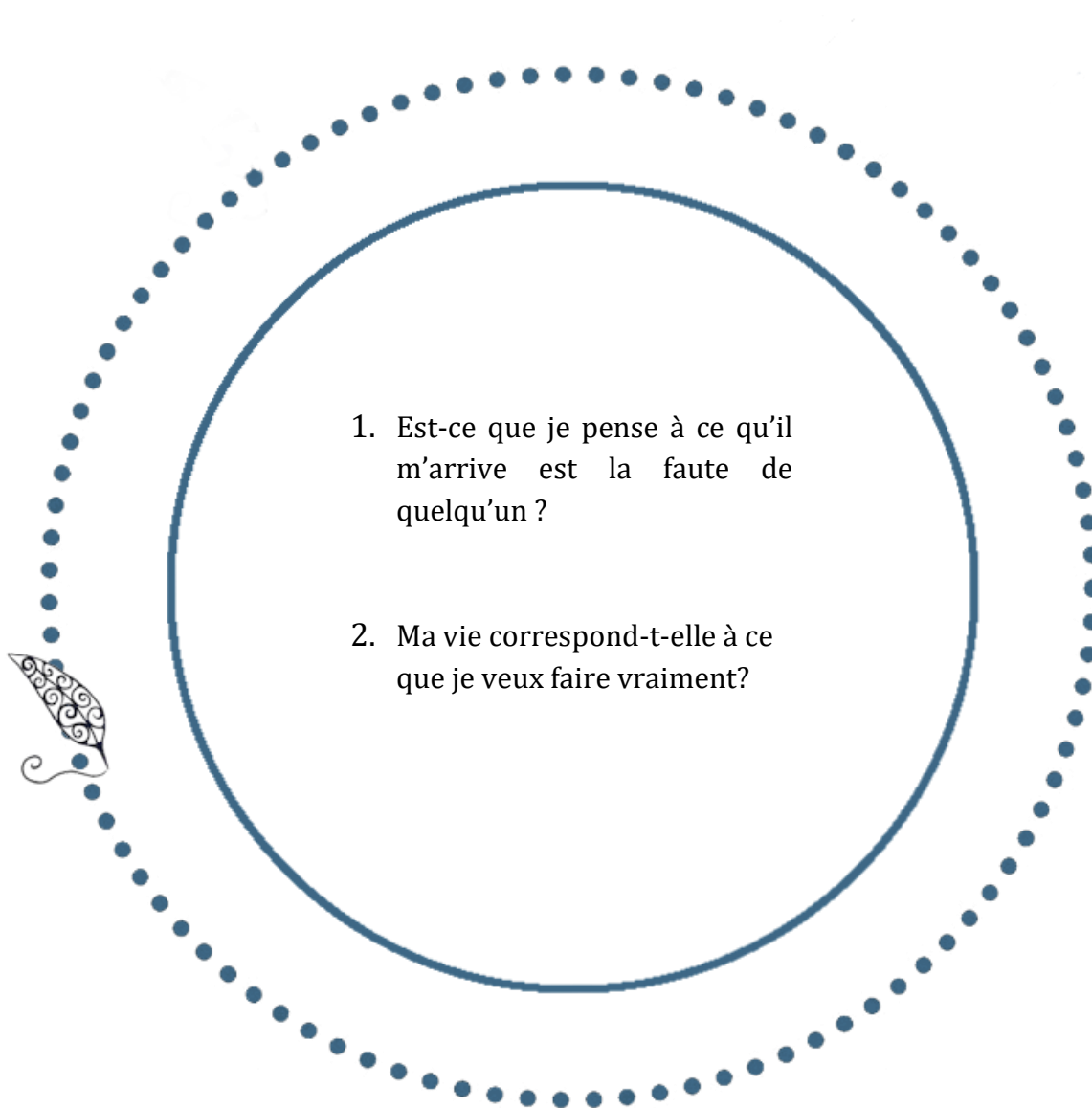
À l'origine à cause de ses croyances limitantes, il crut qu'il était fautif et responsable de son effroi et qu'il serait contraint de rester derrière les coulisses durant de nombreuses années...

Quelques temps après cette proposition, une petite voix lui murmura : *" Quoiqu'il en soit, si nous réussissons à nous adapter et à nous faire confiance, il se pourrait que nous puissions aller à la découverte de capacités insoupçonnées et cela me procurerait peut-être un certain avancement dans le monde cinématographique."* Quand savons-nous?

Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !

# Fantaisie du cercle

*Gribouillage*



1. Est-ce que je pense à ce qu'il m'arrive est la faute de quelqu'un ?
2. Ma vie correspond-t-elle à ce que je veux faire vraiment?

Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation

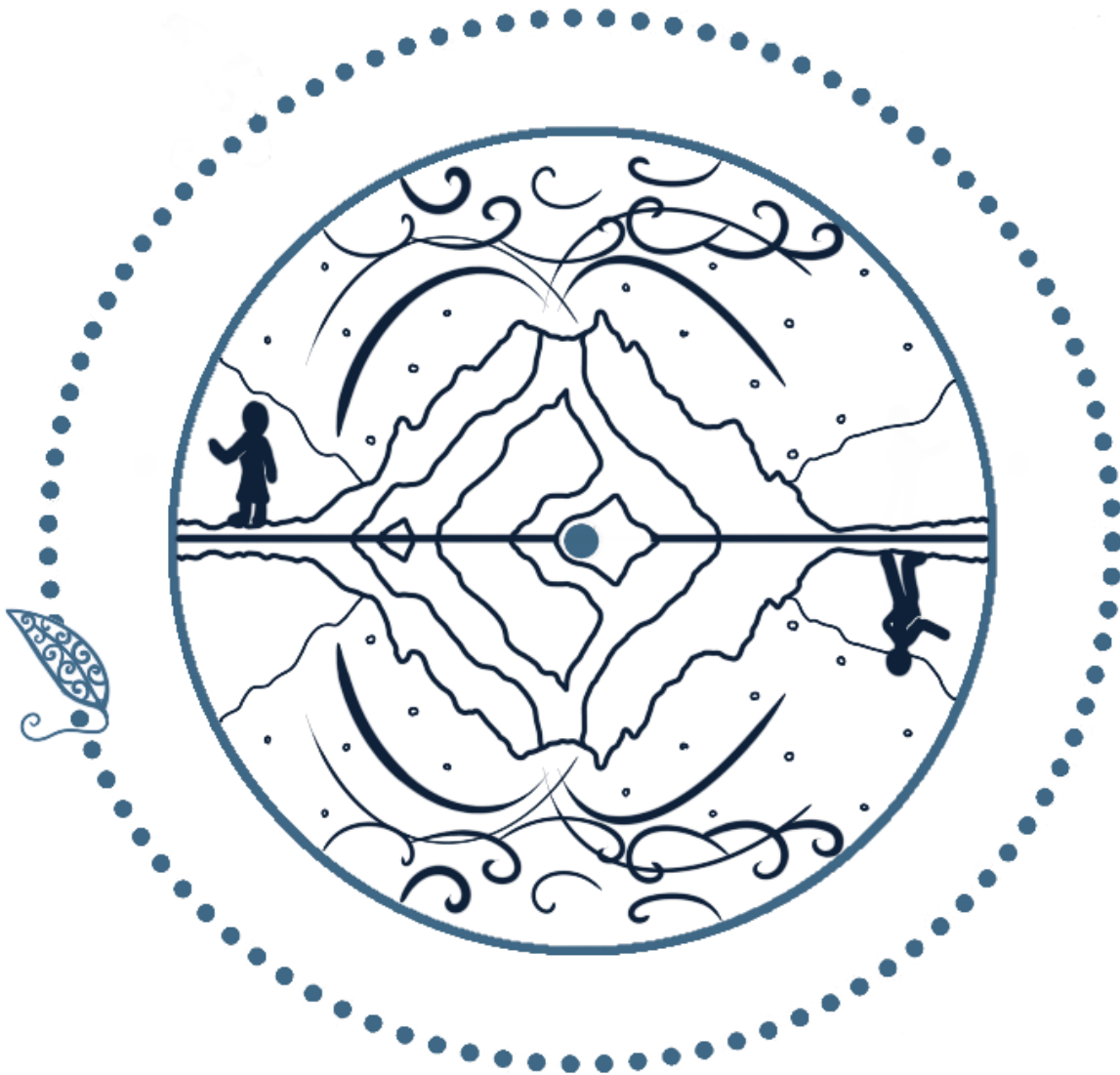


Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Tempérance ? Ou Soupe au lait ?

*volcan*



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

# 11

## *Le volcan explosif*

En février dernier, le couple délaissa les temps froids du rude hiver canadien, pour aller explorer les régions où se trouvent les volcans actifs depuis 2017. *Madame L. Sénerve* une femme imprévisible et son conjoint *Monsieur A. Paiser* partirent tous les deux en touriste dans cette nouvelle aventure.

Brusquement, à la première destination, elle se mit à gémir de tout son être devant une situation qui ne lui convenait point. *“Il me fait toujours ce coup-là, se dit-elle”* Puis, *Madame L. Sénerve* se mit dans un tel état de panique qui suscita chez elle une violente explosion.

Se sentant comme une marmite de lait chaud qui bouillonne et qui va déborder, à un point tel que son cœur se mit à battre plus vite et elle eut de la difficulté à respirer. Ce qui au même moment fit monter la moutarde au nez de *Monsieur A. Paiser* face à cet élan de colère.

*Madame L. Sénerve* eut réveillé le volcan endormi par trop d'accumulations, ainsi que son volcan sous-marin qui après avoir fait surface se refroidit aussitôt, formant des coussins d'accalmie.

Son conjoint voulut bien tenter avec compassion de la comprendre, de diminuer son énervement en lui laissant le temps d'exprimer son point de vue et ses émotions, en restant centré sur la cause réelle de sa colère. Fâcheusement après-coup, tous les deux se sentirent comme des étrangers en pays lointain.

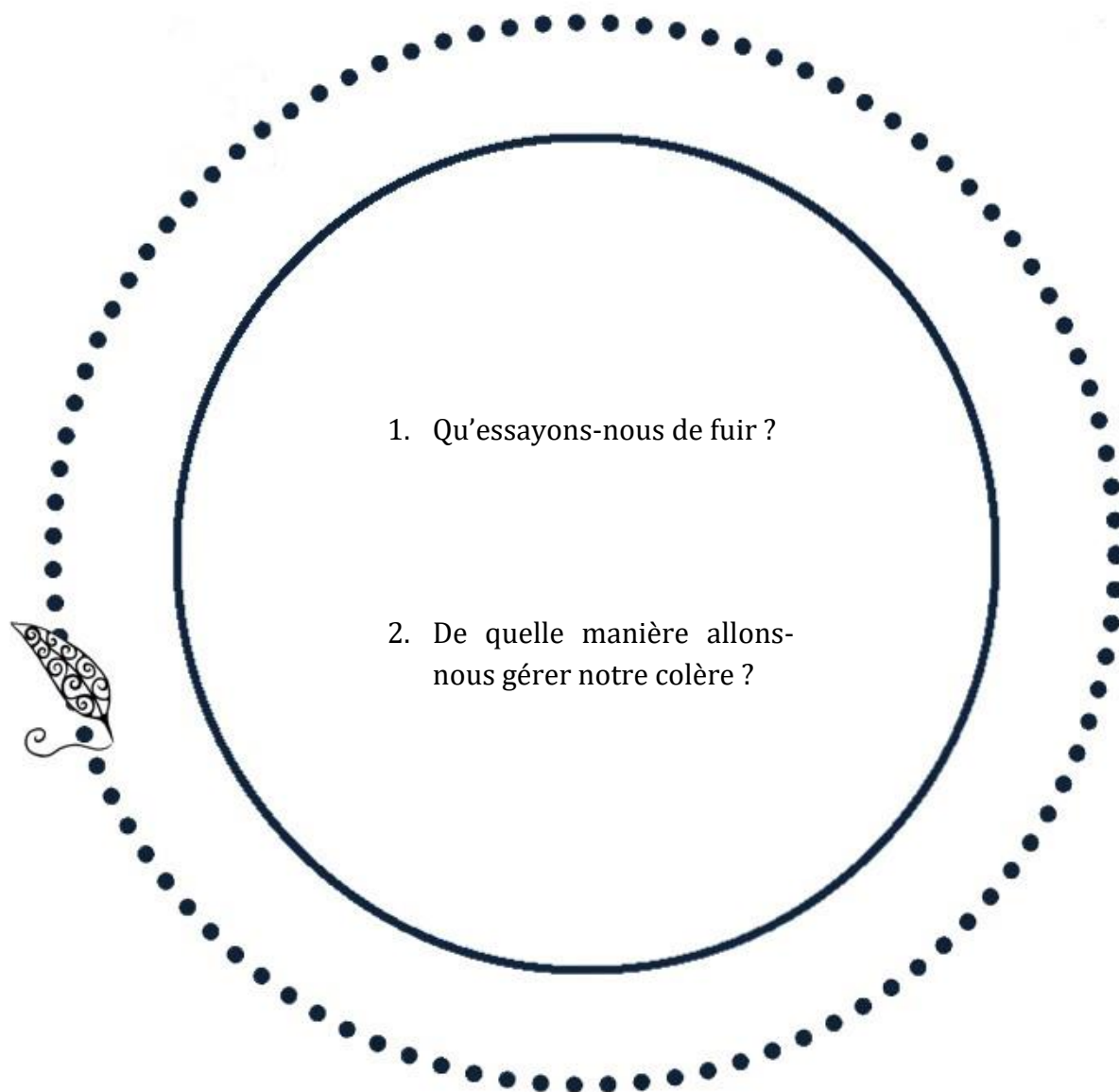
Enfin, *Madame L. Sénerve* sachant qu'instinctivement elle s'enflamme facilement, parfois voulant fuir consciemment pour échapper au globe terrestre de son volcan intérieur, par le fait de ne pas vouloir régler les véritables problèmes qui se présentent à elle.

À partir de ce jour, afin d'avoir une discussion constructive et endormir à nouveau son volcan intérieur, *Madame L. Sénerve* s'imposa une trêve personnelle. Elle respira à fond, modifia ses pensées, puis chercha une façon de s'affirmer tout en étant honnête avec elle-même, sans faire parler la colère car celle-ci ne résout rien, ne construit rien,

**Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !**

# Fantaisie du cercle

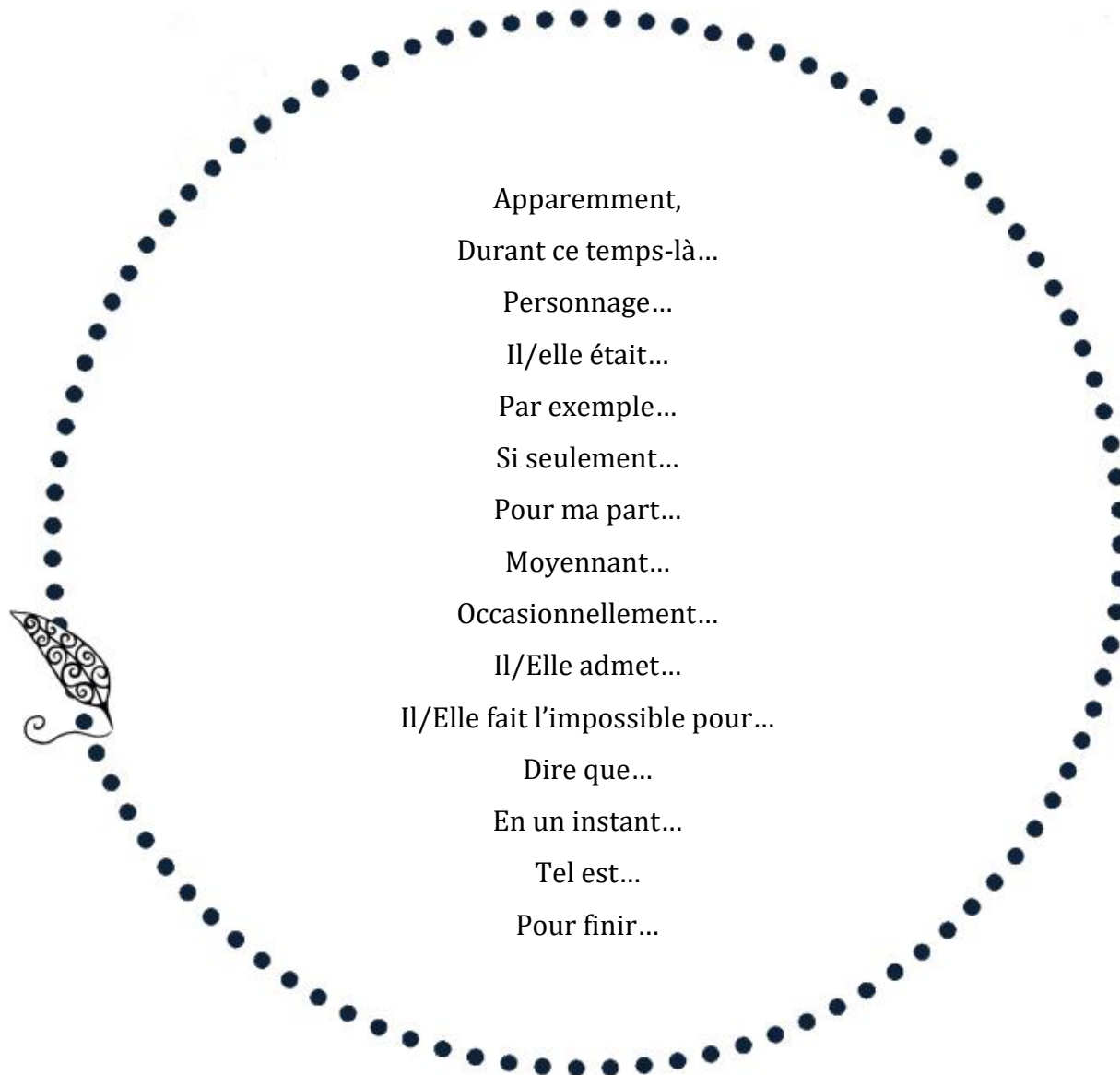
*Gribouillage*



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation

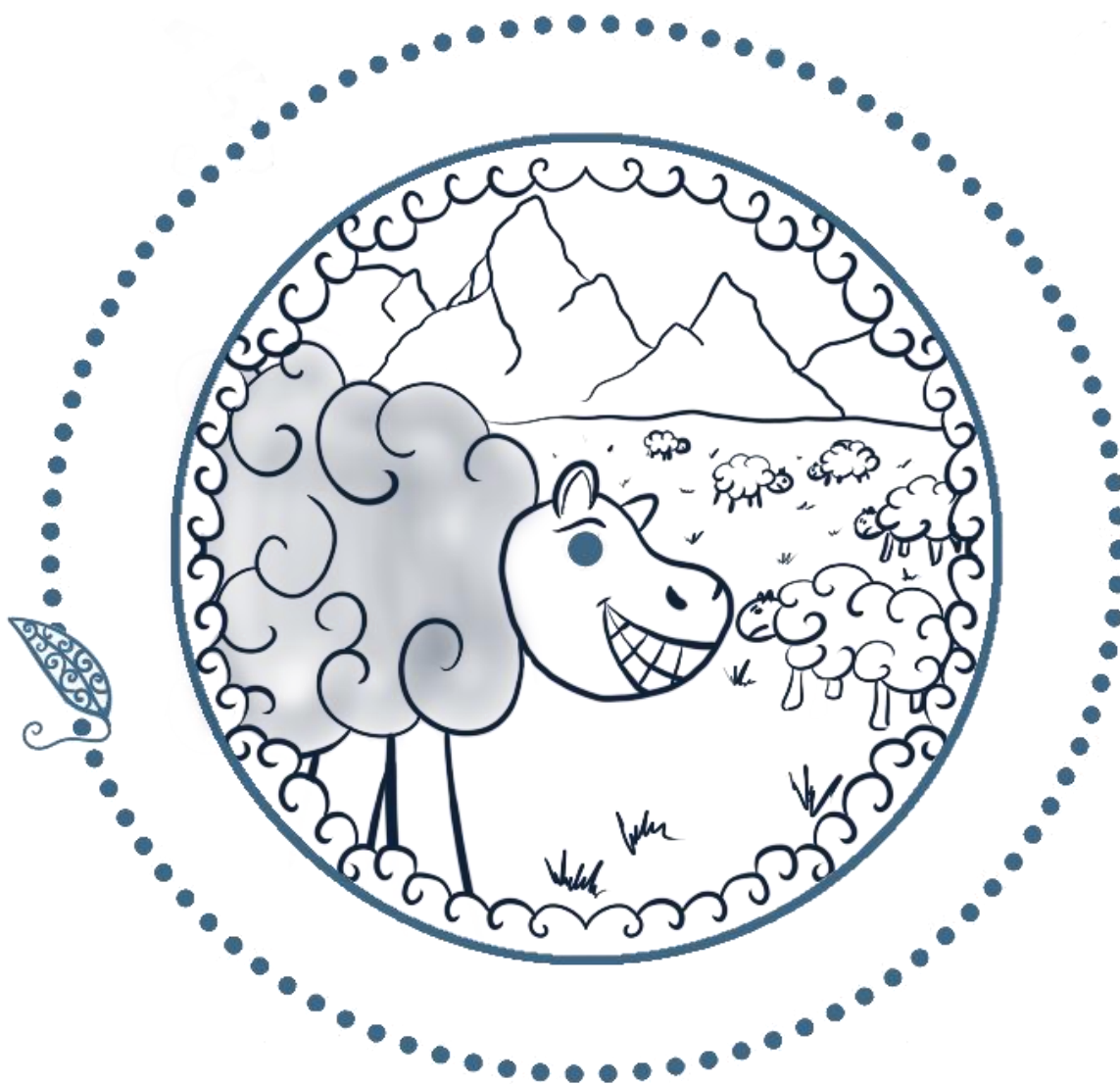


Apparemment,  
Durant ce temps-là...  
Personnage...  
Il/elle était...  
Par exemple...  
Si seulement...  
Pour ma part...  
Moyennant...  
Occasionnellement...  
Il/Elle admet...  
Il/Elle fait l'impossible pour...  
Dire que...  
En un instant...  
Tel est...  
Pour finir...

Créez ! **Exprimez !** Libérez !

# Innovation ? Ou Conformisme ?

Mouton



Observez ! Interrogez ! Coloriez !

## 12

### *Le mouton noir de la bergerie*

Quelque part en Montérégie vivait un homme faisant partie des exceptions, et tenu à l'écart pour sa différence. Étant d'une espèce rare, il fut inévitablement repoussé par le clan familial des ovidés ' Les moutons de Panurge'.

Ces derniers de nature craintive suivirent le même mouvement du troupeau, sans se poser de question. *Monsieur Latavu*, le mouton noir quant à lui, resta fidèle à ses croyances et agissait librement bravant '*moutons et brebis*' de la troupe.

Jugé comme étant une personne 'spéciale', il vécut une grande partie de sa vie dans la souffrance, victimisé se contentant de végéter et incapable de voir la Lumière au bout du tunnel, jetant même parfois le blâme sur les autres de son propre malheur. Puis un jour, il usa d'une grande volonté d'agir, désireux de se sortir de cet environnement conformiste, qui l'empêcha de s'épanouir.

Il partit à la recherche de la compréhension humaine, releva les plus grands défis, voire jusqu'à tenter de prouver aux autres bêtes du pâturage, qu'il a lui aussi le droit au respect et au succès. Le besoin de croître, le poussa à se propulser vers l'avant pour aller plus loin.

Pas question pour lui qu'on lui fasse la peau pour se servir de son cuir ou de sa fourrure. Encore moins de finir sa vie en ragoût dans la mijoteuse. Même perçu comme étant un '*mouton noir*', il préfère encore faire partie de nos rêves les plus lumineux, lorsque nous comptons sur lui avant de nous endormir le soir.

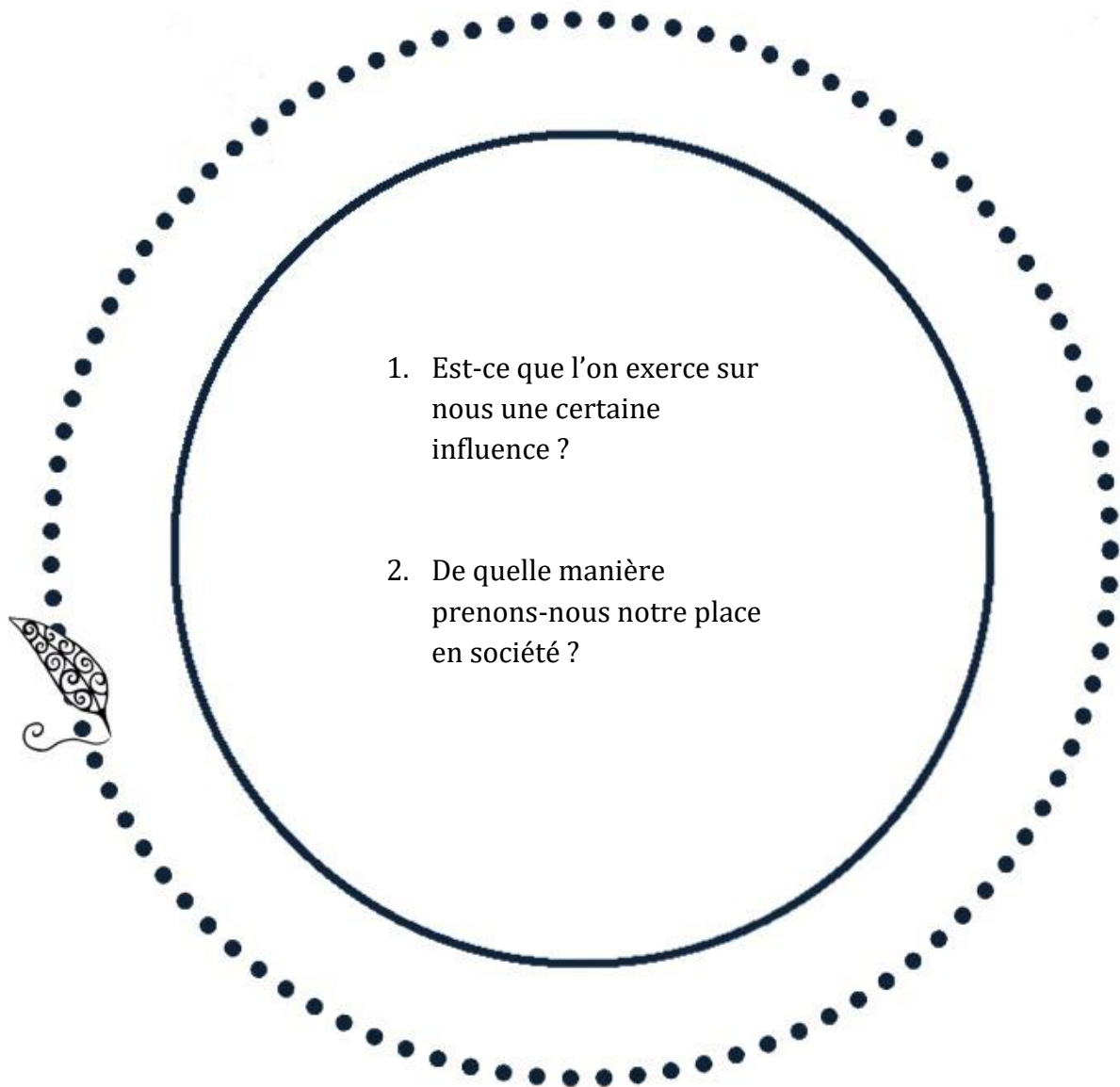
Il osa malgré tout, se faire remarquer en donnant une réponse qui alla à l'encontre de la meute afin d'assurer son mieux-être, que de se conformer aux autres afin de préserver l'approbation du troupeau. De plus, il refusa de s'adapter à celui-ci, afin d'éviter la frustration du groupe et choisit d'affirmer son originalité sans devenir trop irréprochable des règles sociales comme ses confrères les moutons.

C'est alors qu'il reconnut le '*mouton noir*' en lui, l'apprivoisa et, progressivement lui accorda sa confiance. Depuis ce temps, il prend de plus en plus sa place, et continue de s'épanouir.

Lisez ! **Réfléchissez !** Relisez !

# Fantaisie du cercle

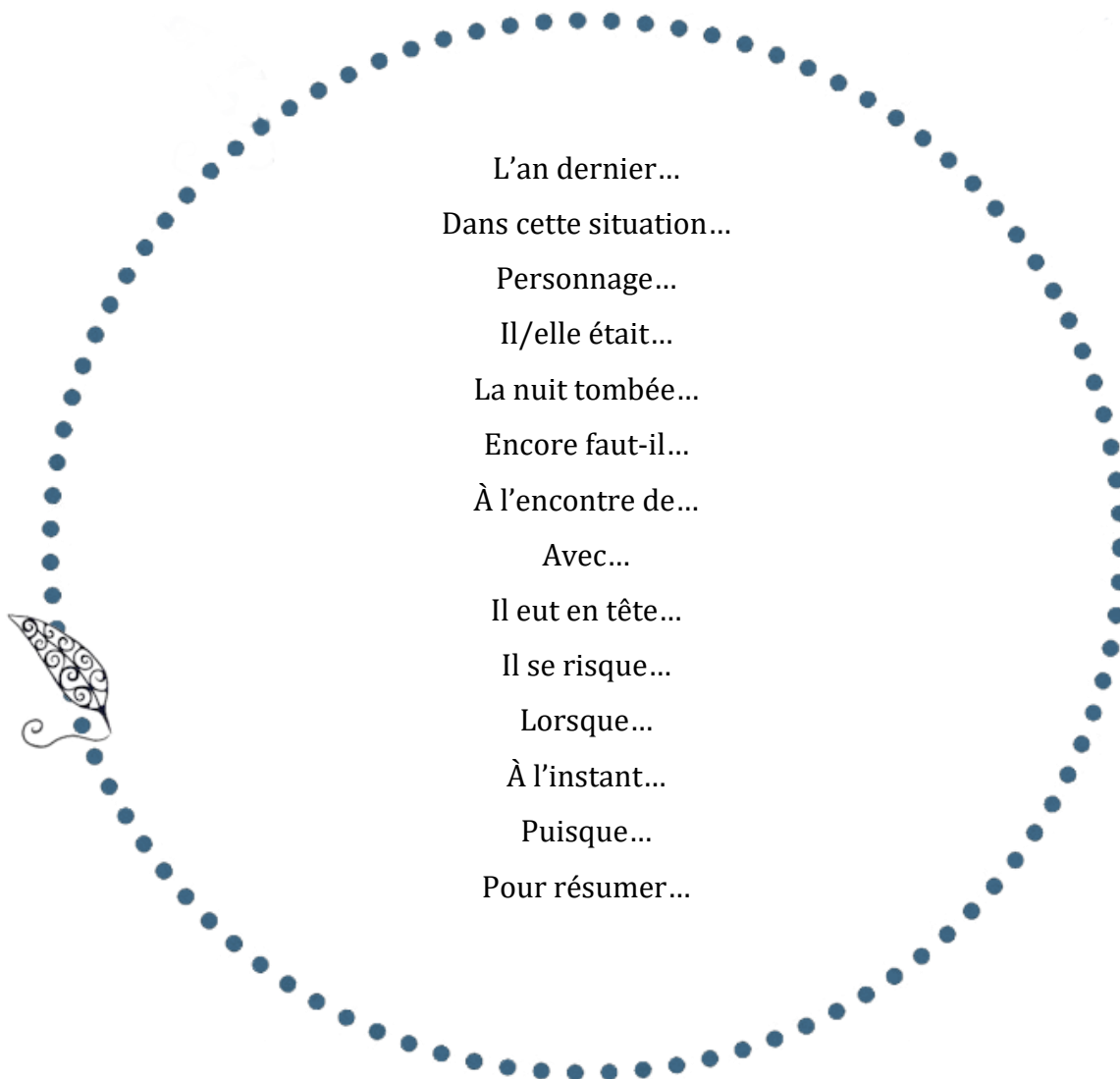
*Gribouillage*



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



L'an dernier...  
Dans cette situation...  
Personnage...  
Il/elle était...  
La nuit tombée...  
Encore faut-il...  
À l'encontre de...  
Avec...  
Il eut en tête...  
Il se risque...  
Lorsque...  
À l'instant...  
Puisque...  
Pour résumer...

Créez ! **Exprimez !** Libérez !

Illustrez *qui* vous êtes !

# Analyse ? **Ou** Paralyse ?

Hamster



Observez ! **Interrogez !** Coloriez !

## 13

### *Le hamster pris en cage*

Par une longue nuit d'été, lorsque *Maître A. Nalyse* alla se reposer. Il senti à la fois un chatouillement provenant de l'oreille, accompagné toutefois d'une profonde angoisse. Sentiment qu'il ignorait jusqu'à ce jour. Voilà un hamster venait d'entrée dans sa tête.

Gravement rongé par les doutes et pirouettant sur sa roue, il pensa et ressassa constamment la même idée, et son cerveau paralysa. Parfois, le rongeur fut même prêt à user ses incisives en laissant entrer le doute, anticipant les pires scénarios, de peur d'être à nouveau blessé malgré qu'il possédât la plupart des qualités pour être heureux.

Tendant de lire dans les pensées, à savoir ce que les autres vont dire ou penser de lui, les jours suivirent et les inquiétudes l'envahirent de plus en plus, migrant sur les routes de l'enfer plutôt que d'être stimulé et créatif. '*Si cette relation était sans lendemain?*' Tout bien considéré, les expériences ne font-elles pas partie de la grande école de la vie. ?

À la suite de nombreuses analyses qui brimèrent son quotidien, même ses nuits, *Maître A. Nalyse* voudrait bien se jeter à l'eau et refermer le labyrinthe de ses pensées, réalisant toutefois que l'impact de ses décisions n'empêcherait point le monde de faire tourner la roue sans lui, et que l'essentiel serait de laisser tomber toutes formes d'emprises nuisibles à son bonheur. Il décida alors de faire confiance à la Vie.

Bien qu'à l'occasion son hamster interne fasse milles tours, il s'arrêta toutefois pour trouver la nourriture de l'éveil auprès de ses amis témoins d'une grande étude de vie et alla collaborer avec ses semblables hors de son habitat, invitant particulièrement l'un d'entre eux à devenir son conseiller.

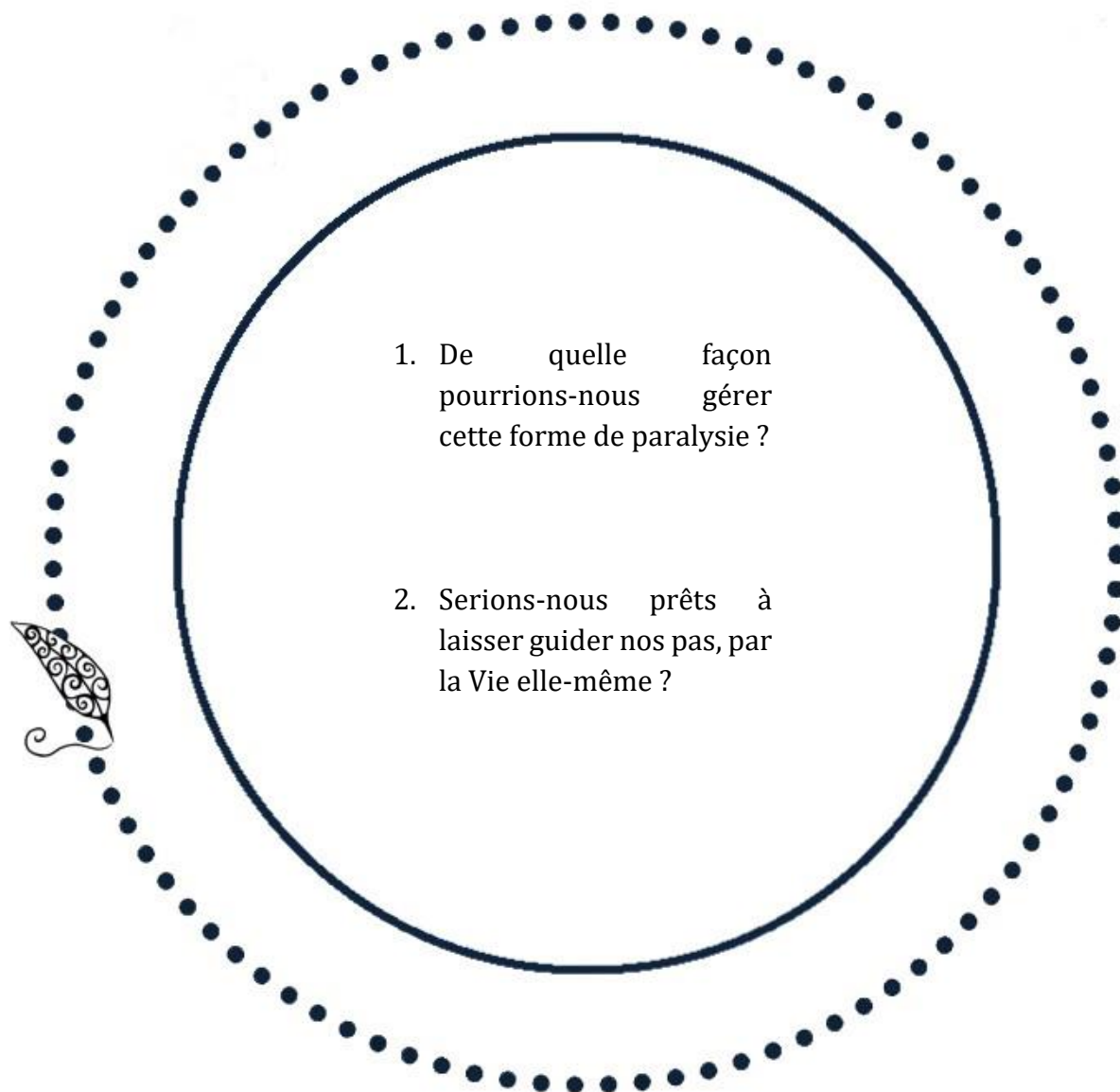
Il découvrit alors qu'à travers les acrobaties de la vie, une nouvelle attitude à acquérir le conduira vers l'ouverture du cœur continuant d'emmagasiner de nouvelles prises de conscience pour remplir ses abajoues de rongeur, puisque bien entouré.

Depuis ce jour, ses pattes-arrières le propulse vers l'avant, appelé à se faire davantage confiance et à développer une écoute intérieure encore plus inspirée. *Maître A. Nalyse* évite les tourbillons de pensées et par le fait même, se met à l'abri de l'angoisse.

**Lisez ! Réfléchissez ! Relisez !**

# Fantaisie du cercle

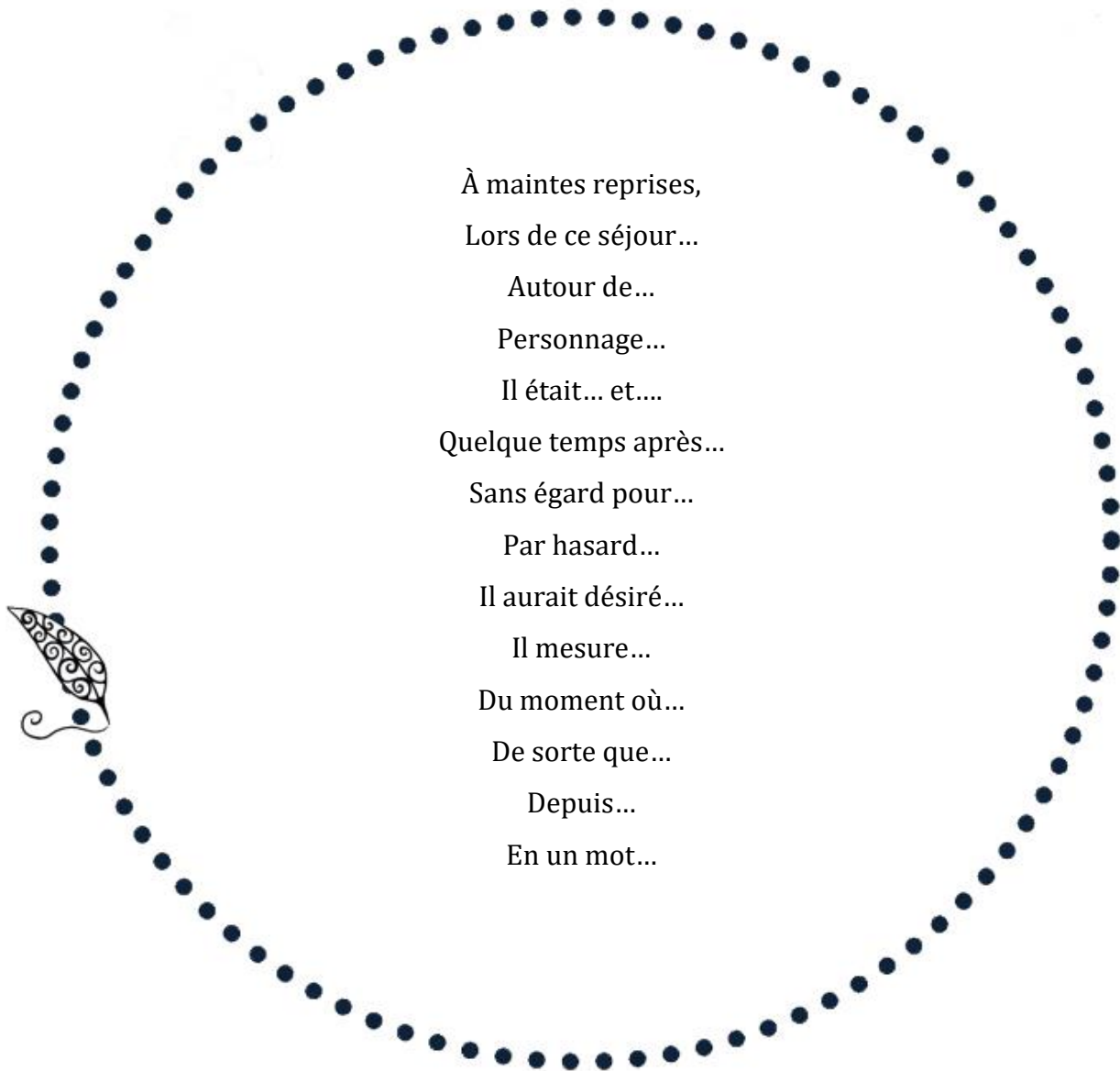
## Gribouillage



Méditez ! **Écrivez !** Dessinez !

# Spirale enchantée

## Révélation



À maintes reprises,  
Lors de ce séjour...  
Autour de...  
Personnage...  
Il était... et....  
Quelque temps après...  
Sans égard pour...  
Par hasard...  
Il aurait désiré...  
Il mesure...  
Du moment où...  
De sorte que...  
Depuis...  
En un mot...

Créez ! **Exprimez !** Libérez !

# Conclusion



Les chemins les plus difficilement empruntés sur notre route, ne sont-ils pas ceux qui nous ont appris davantage, qui nous ont fait sortir des sentiers battus pour éveiller notre conscience.

En somme, ce premier ouvrage sollicitait l'intérêt de la création d'un *Journal de croissance* afin de réécrire VOTRE propre récit de vie. Espérant que ce *récit* a servi d'instrument à votre épanouissement et que chacun s'est laissé surprendre à être plus heureux. Voire, jusqu'à devenir l'auteur(e) de son propre *récit de vie*, ayant récolté le fruit de ses efforts.

Souhaitant que ce merveilleux parcours fut aussi révélateur et libérateur qu'il le fut été pour moi, cédant la place à l'Enfant oublié pour s'allier à l'Enfant libre.

Pour ainsi ouvrir sur une nouvelle attitude, et un nouveau comportement à sillonner, le prochain ouvrage portera sur une autre entrave au bonheur, celle l'attaque agressive. Un pas de plus sur la voie de la bienveillance.

# Lexique

## A

ACCALMIE : Comparer au calme de la mer qui succède la tempête

ALLUSION : Qui est sous-entendu. Une affirmation à mots couverts

ANTOGONISTES : Synonyme de contraire

APPRIVOISÉ : Rend moins sauvage

APPROBATION : Auquel on a donné son accord

ARDEUR : Moments d'élan

ASSAILLE : Qui l'attaque vivement

ATTITUDE : Une manière d'être, de parler, de se comporter

AU BEAU FIXE : Un beau moment stable de sa vie

AU PIED DE LA LETTRE : Parfaitement, mot à mot

## B

BELLE LURETTE : Un bon bout de temps, longtemps déjà

BOULET : Projectile dont on chargeait les canons

BRASIER : Un foyer d'incendie, une énorme braise

BREDOUILLE : Se dit d'une personne qui a échoué dans ses recherches

## C

CACHOTIER : Qui se plaît à faire des cachotteries

CALOTTE GLACIÈRE : Masse de glace recouvrant certaines régions polaires.

CARREFOUR GIRATOIRE : carrefour particulier formé d'un anneau central qui permet aux usagers de prendre n'importe quelle direction.

CAVALIER-RANDONNEUR : Un cavalier qui voyage

CINÉMATOGRAPHIQUE, genre : Qui permet de catégoriser les films en fonction de leurs thèmes

COACH-ÉLEVEUR : Éducateur de chevaux

COMPLICE : Qui aide, qui favorise

COMFORMISTE : Personne qui se conforme systématiquement à une règle, à un usage.

CONQUIS : Dont on a fait la conquête de notre éducation ou d'expériences passées

CONSTANTE : Invariable, d'orientation durable

CONTRÉE : Région

**CROYANCES LIMITANTES** : Une pensée qu'on considère comme vraie... Alors qu'elle nous bride et nous fait renoncer à une ambition. Le plus souvent, elle provient de notre personnalité. Laquelle on tire une conclusion, elles sont vraies, la conclusion est nécessairement vraie.

## **D**

**DÉDUCTION** : Une déduction est une inférence dans laquelle, si les Début d'un exposé, affirmation

**DÉNICHER** : Ôter du nid, faire des trouvailles

**DÉRIVE** : Fait de s'écarter de sa direction

**DISTORSION** : Cela se réfère à la supposition, par certaines personnes, que leurs émotions propres reflètent la vérité des choses. Elles pensent que ce qu'elles ressentent au fond d'elles-mêmes est forcément vrai.

**DOMESTIQUE** : Qui concerne la maison

## **E**

**ÉCLAIRCIE** : Période ensoleillée après un ciel nuageux

**ÉCORCHURE** : Égratignure, blessure

**EFFROI** : Terreur, grande peur

**EN BOUCLES** : Qui se répètent continuellement

**EN SOLO**: Seul

**ENCOLURE** : Partie du corps du cheval qui s'étend de la tête au poitrail.

**ENFLAMME S'**: Qui s'exalte, qui s'excite

**ÉQUITHÉRAPIE** : Contrairement à ce que l'on entend parfois, le mot équithérapie est construit régulièrement, et ne devrait laisser aucune ambiguïté sur le fait que le cheval est le moyen de thérapie, et non pas l'objet de la thérapie. Il ne faut pas confondre l'objet du soin (ce qui est soigné) et son moyen (comment le soin est pratiqué).

## **G**

**GLISSAGE** : Mouvement que l'on fait en glissant

**GOUFFRE** : Cavité profonde et dont la pente est à pic

**GRIMPÉE** : Ascension d'une côte raide

**GAMBADAIT** : Sauter, bondir gaiement

## H

**HABITAT** : Ensemble des conditions géographiques dans lesquelles vit une espèce animale ou végétale particulière.

**HOMME-CHEVAL** : Dans la mythologie grecque est représenté par le centaure.

**HORS DU TEMPS** : Qui est dépassé

## I

**IMMENSITÉ** : Caractère de ce qui est immense, indéfini

**INCISIVES PRÉDOMINANTES** : Dents aplaties et tranchantes, qui atteint profondément, qui touche, blesse

**INCOMMENSURABLE** : Qui ne peut être mesuré

**INSONORISÉ** : État de ce qui n'est pas sonore

**INTEMPÉRIES** : Du mauvais temps

**INTRIGUES** : Manœuvres secrètes ou déloyales employées en vue d'obtenir quelque chose ou pour nuire à quelqu'un.

**ISSUE** : Moyen de se tirer d'embaras, d'échapper à une situation difficile, dangereuse ou délicate.

## L

**LÈCHE-VITRINE** : Action de flâner en regardant les vitrines

**LOUPÉE** : Synonyme de manquer

## M

**MALENCONTREUSEMENT** : De façon inopportune, fâcheuse

**MANÈGE** : Agissement, manigances, complots

**MARGINAL** : Personne vivant en marge de la société

**MODESTIE** : De la simplicité

**MOITES** : D'une chaleur un peu humide

**MOUARDE QUI MONTE AU NEZ** : L'impatience l'envahit, la colère le gagne

**MOUTON NOIR**: Au sens métaphorique, le terme est utilisé pour décrire une personne différente de son entourage et que certains réprouvent.

## N

**NOUVEAUTÉ** : Caractère de ce qui est nouveau, novateur

## O

ORIFICES : Un orifice d'aération. Une ouverture

OVIDÉS : De la famille des bœufs

## P

PANORAMA : Vue étendue d'un paysage

PÉRIL : En danger

PIOLETS : Instruments en forme de pioche utilisés par des alpinistes pour les courses de neige et de glace

PRÉCIPICES : D'un abîme, d'un gouffre sans fond

PROCESSION : Une suite personne qui défilent lors d'une cérémonie solennelle

PROPULSE : Qui se projette au loin, dans l'avenir

## R

RAVAGEURS : Prédateurs

RÉPERCUSSIONS : Synonyme de conséquences

RESSASSA : Qui revient sans cesse sur les mêmes idées...

RÉTRACTER : Renier, se désavouer

RIVERAIN : Qui habite au bord d'un cours d'eau

## S

SERVITUDE : Dans la contrainte ou l'esclavage

SOUPE AU LAIT : Avoir des pics de colère, surtout lorsqu'ils arrivent sans prévenir et disparaissent aussitôt.

STYLISTE : Personne dont la profession est de concevoir et d'adapter des styles d'habillement à un marché donné.

SUBMERGÉ : Synonyme de débordé

## T

TOXIQUES : Qui emprisonne (Sens figuré)

TRÊVE : Arrêt temporaire des combats entre deux camps opposés

## U

ULTIME : Dernier quoi, après quoi il n'y a rien d'autres

## V

VOIRE : Synonyme de même

# Références

URL/Affirmation de soi.info. Comment apprendre à s'affirmer – Le Guide. Les 7 étapes. Juin 2019

URL/barquisimeto.afvenezuela.org/wp-content/uploads/2017/03/Structure du conte.pdf

LYR, Guette, Oser s'exprimer, Éditions Eyrolles, 2003, 9 pages  
<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Demander-de-l-aide-pourquoi-c-est-difficile/4C-est-risquer-d-etre-rejete>

[www.microcoaching.fr/2016/09/20/4-astuces-pour-refuser-une-demande-sans-blessier-lautre/](http://www.microcoaching.fr/2016/09/20/4-astuces-pour-refuser-une-demande-sans-blessier-lautre/)

<https://saimerso.com/paralysie-de-lanalyse-comment-sen-debarrasser/>

<https://www.cgjung.net/mlvf/oeuvre/qu-est-ce-qu-une-projection.htm>

[https://www.huffingtonpost.fr/francois-richer/stress-peur-anxiete-pourquoi\\_b\\_8101878.html](https://www.huffingtonpost.fr/francois-richer/stress-peur-anxiete-pourquoi_b_8101878.html)

<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Je-ne-terme-jamais-rien/2>

<https://www.nutcache.com/fr/blog/en-finir-avec-lindecision/>

[https://www.huffingtonpost.fr/2014/06/12/je-suis-timide-choses-timides-comprennent\\_n\\_5483208.html](https://www.huffingtonpost.fr/2014/06/12/je-suis-timide-choses-timides-comprennent_n_5483208.html)

<https://nospensees.fr/demander-de-laide-nest-signes-de-faiblesse/>

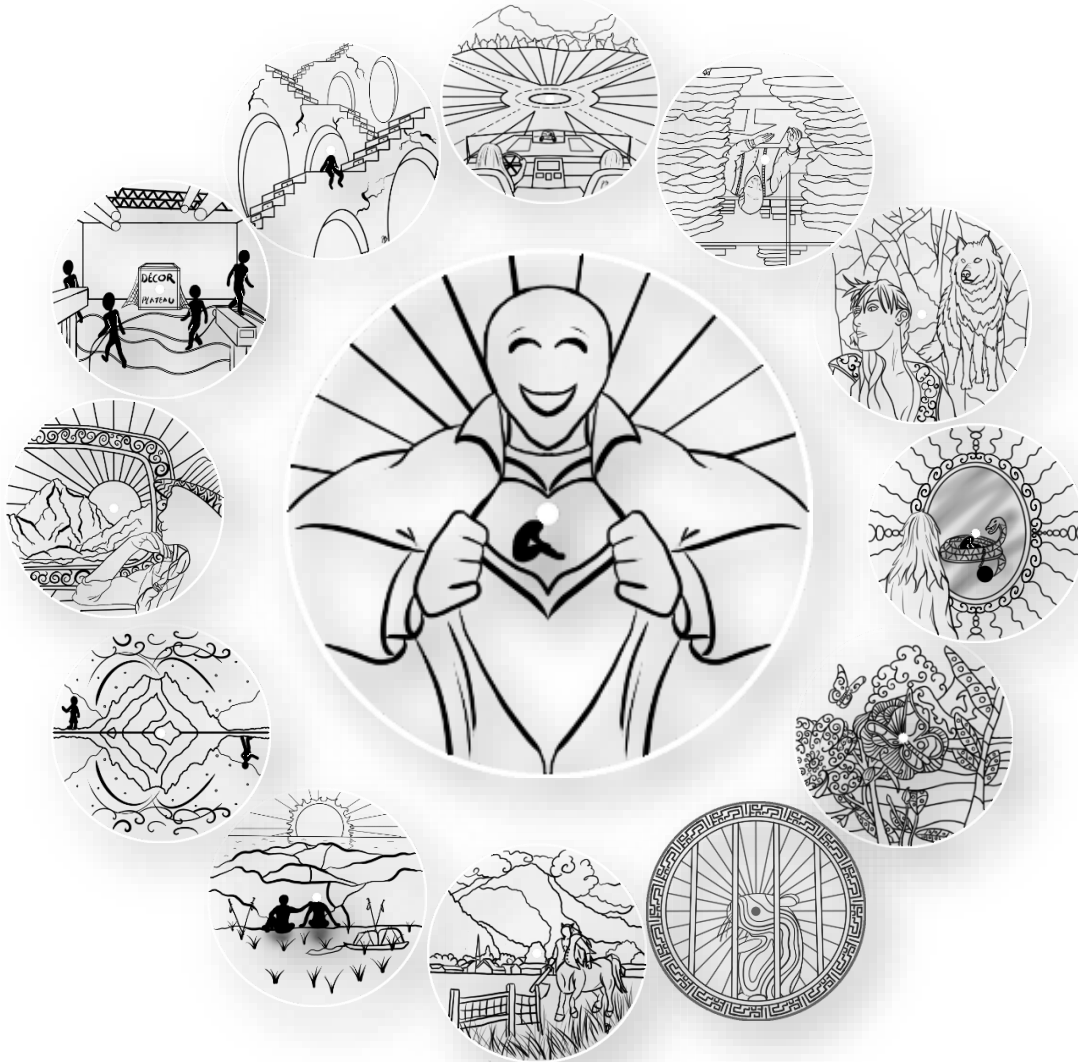
<https://amelioresetasante.com/lire-ecrire-journal-quotidien-strategies-magiques-meilleure-vieillesse-cognitive/>

[http://www.eveiletsante.fr/wp-content/uploads/2013/12/HOOPONOPONO\\_1.pdf](http://www.eveiletsante.fr/wp-content/uploads/2013/12/HOOPONOPONO_1.pdf)

JOBIN Anne-Marie, *Le Journal Créatif À la rencontre de Soi par l'art et l'écriture*, Édition du Roseau, 2002, 257 pages



# Illustrations



Amalgame

*S'Aimer soi-même est le début d'une  
histoire d'Amour qui durera toute une vie*

*Oscar Wilde*

## Mot de l'auteure

par nos allégories ➡ Désolée, si nous vous avons surpris et parfois déstabilisé par nos allégories ➡  
de vous-même ➡ Pardon, si nous avons osé vous pousser vers le dépassement de vous-même ➡  
confiance ➡ Merci, de vous être prêté à l'exercice de moi-même et une parcelle de l'univers. ➡ Je t'aime TOI qui es, à la fois le reflet de moi-même et une parcelle de l'univers. ➡



# Table des matières

*Citation*

*Préambule*

*Remerciements*

*Citation*

<b>Introduction</b> .....	<b>9</b>
<b>Aspirations Paradoxes Illustrations</b> .....	<b>11</b>
<b>Consignes</b> .....	<b>12</b>
<b>Fantaisie du cercle (à imprimer)</b> .....	<b>13</b>
<b>Spirale enchantée (à imprimer)</b> .....	<b>14</b>
<b>Spirale enchantée (modèle)</b> .....	<b>15</b>
1. Affirmation? Ou Abus ? ( <i>Papillon</i> ) .....	16
Le papillon aux ailes affaissées ( <i>Savoir poser ses limites</i> ) .....	17
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	18
Spirale enchantée ( <i>Il était une fois...</i> ) .....	19
2. Hésitation? Ou Action ? ( <i>Gare</i> ) .....	20
Au quai de la gare ( <i>Osez demander</i> ) .....	21
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	22
Spirale enchantée ( <i>Tout a commencé...</i> ) .....	23
3. Procrastination? Ou Détermination ? ( <i>Alpinistes</i> ) .....	24
Le périple haut-alpin ( <i>Cesser de remettre à plus tard</i> ) .....	25
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	26
Spirale enchantée ( <i>Il y a fort longtemps...</i> ) .....	27
4. Déguerpir? Ou Subir ? ( <i>Loup</i> ) .....	28
La mutation du Grand loup ( <i>Refuser d'être pris pour acquis</i> ) .....	29
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	30
Spirale enchantée ( <i>Il y avait une fois...</i> ) .....	31
5. Inconstance? Ou Ténacité ? ( <i>Escalier</i> ) .....	32
L'escalier à tiroirs ( <i>Mener à bien son projet</i> ) .....	33
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	34
Spirale enchantée ( <i>À cette époque...</i> ) .....	35
6. Berné? Ou Éveillé ? ( <i>Coach-élèveur</i> ) .....	36
La vie au pré ( <i>Cesser d'être exploité</i> ) .....	37
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	38
Spirale enchantée ( <i>Il y a plus de cinq ans...</i> ) .....	39
7. Indécision? Ou Solution ? ( <i>Carrefour</i> ) .....	40
Le carrefour paralysant ( <i>Être capable de faire un choix</i> ) .....	41
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ) .....	42
Spirale enchantée ( <i>Il y a quelques années...</i> ) .....	43

8. Finalisation? Ou Éparpillement ? ( <i>Tailleur</i> ).....	44
Le tailleur d'habits ( <i>Être capable de finaliser</i> ).....	45
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ).....	46
Spirale enchantée ( <i>Fréquemment...</i> ).....	47
9. Dramatique? Ou Réfléchi ? ( <i>Miroir</i> ).....	48
L'étrange miroir ( <i>Prendre sa place</i> ).....	49
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ).....	50
Spirale enchantée ( <i>Jadis...</i> ).....	51
10. Guerrier? Ou Esclave ? ( <i>Arrière-scène</i> ).....	52
Le plateau de tournage ( <i>Aller de l'avant</i> ).....	53
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ).....	54
Spirale enchantée ( <i>Une nuit...</i> ).....	55
11. Tempérance? Ou Soupe au lait ? ( <i>Volcan</i> ).....	56
Le volcan explosif ( <i>Gérer sa colère</i> ).....	57
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ).....	58
Spirale enchantée ( <i>Apparemment...</i> ).....	59
12. Innovation? Ou Conformisme ? ( <i>Mouton</i> ).....	60
Le mouton noir de la bergerie ( <i>Garder un esprit constructif</i> ).....	61
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ).....	62
Spirale enchantée ( <i>L'an dernier...</i> ).....	63
13. Analyse? Ou Paralyse ? ( <i>Hamster</i> ).....	64
Le hamster pris en cage ( <i>Apaiser son anxiété</i> ).....	65
Fantaisie du cercle ( <i>Questions</i> ).....	66
Spirale enchantée ( <i>À maintes reprises...</i> ).....	67
<b>Conclusion</b> .....	<b>68</b>
<b>Lexique (A-C)</b> .....	<b>69</b>
<b>Lexique (D-E)</b> .....	<b>70</b>
<b>Lexique (H-N)</b> .....	<b>71</b>
<b>Lexique (O-V)</b> .....	<b>72</b>
<b>Références</b> .....	<b>73</b>
<b>Illustrations</b> .....	<b>75</b>
<b>Citation</b> .....	<b>76</b>
<b>Mot de l'auteur</b> .....	<b>77</b>
<i>Le saviez-vous ?</i>	
<i>L'illustrateur</i>	
<i>Synopsis</i>	



## Le saviez-vous ?

Nous organisons dans la région de Lanaudière et les environs des ateliers de formation, des conférences et des séminaires... Et plus particulièrement : **Illustrez qui vous êtes !**

*“ L'illustration qui raConte... Au-delà des mots pour libérer les maux.”*

Vous rêvez de coucher sur papier les allégories qui submergent spontanément de votre âme ? Vous souhaitez définir et réaliser votre autobiographie, mais avez besoin d'accompagnement ? Vous ignorez comment rendre votre récit plus jovial ou davantage spirituel ?

Ces ateliers vous offriront les repères pour le développement de vos écrits. Nul besoin d'être écrivain ou d'avoir une formation en littérature. Nous vous guiderons dans la rédaction de votre *Journal de Croissance* par le biais de pistes d'écriture, faisant de votre histoire une œuvre d'art.

Nous vous invitons également à **lire et relire** les contes allégoriques, à porter des réflexions et à méditer, jetant de la couleur sur vos humeurs. De plus, si le cœur vous en dit, vous aurez le loisir de *dessiner* ou de *gribouiller* au gré de vos états d'âme. Pour nous rejoindre, veuillez-vous adresser à :

**Concept Francine Le Brun**

**Bureau administratif**

5 - 80 Rue du Dr. Jean-Paul-Mireault  
Saint-Charles-Borromée (Québec)  
J6E 9G9, Canada

Téléphone : (450) 398-0628

Courriel : [illustrezquivousetes@gmail.com](mailto:illustrezquivousetes@gmail.com)



Pierre **BILODEAU**  
**Illustrateur-concepteur**  
machiavelik159@gmail.com



# Synopsis

**Illustrez qui vous êtes !** 13 Illustrations pour *freiner...* La FUIITE.  
*L'illustration qui raConte... Au-delà des mots, pour libérer les maux.*

Qui n'a jamais tenté de fuir ? **Freiner la fuite** est-ce envisageable ? Seriez-vous prêt à vous tracer un chemin pour modifier vos attitudes et vos comportements ? Rassurez-vous ! Il est possible d'amorcer le début d'une nouvelle histoire d'amour... La VÔTRE !

Dans un premier temps, il s'agira de vous interroger en laissant resurgir vos stimulations et d'identifier vos conflits intérieurs, afin d'y faire face pour les libérer véritablement.

Un concept jumelant l'illustration et le conte allégorique, les paradoxes et autres incitatifs, vous placerons sur le chemin de l'écriture de votre propre *récit de vie*. Un travail introspectif **vers la quête de soi !**

**Francine Le Brun**, thérapeute en relation d'être, consultante, conférencière et animatrice d'ateliers visant le mieux-être. Observation des conséquences nuisibles à l'épanouissement, j'ai choisi aujourd'hui d'en faire mon champ de spécialisation afin d'orienter les gens vers des pistes de solution dans l'Action concrète...

À PARAÎTRE À L'AUTOMNE 2020 :

- **Illustrez qui vous êtes !**  
Illustrations pour calmer... L'AGRESSIVITÉ
- **Illustrez qui vous êtes !**  
Illustrations pour élucider... L'EMPRISE
- **Illustrez qui vous êtes !**  
Illustrations pour accueillir... L'ÉLAN DU CŒUR



ISBN : 978-2-9818488-2-6

Prix : 9,99 \$ Taxes en sus



Psychologie / Art-thérapie

Réservez dès **maintenant** votre exemplaire chez l'éditrice

<mailto:illustrezquivousetes@gmail.com>