

Le Fil du Moi

UNE DOSE D'INSPIRATION ET DE BIEN-ÊTRE CHAQUE MOIS

Ces dernières semaines, beaucoup de personnes me disent avoir du mal à se poser. Comme si le corps voulait du calme, mais que la tête résistait encore...

Et c'est vrai : à l'approche de l'hiver, notre énergie naturelle diminue. Le corps aspire au repos, tandis que le mental, lui, veut continuer à "avancer", "tenir bon", "faire comme avant". Cette dissonance crée souvent une fatigue sourde, un épuisement émotionnel qu'on a du mal à nommer.

Et si ralentir devenait le premier pas vers un vrai mieux-être ?



CLÉ DE TRANSFORMATION

Apprendre à ralentir, ce n'est pas renoncer. C'est simplement accepter que chaque saison - extérieure et intérieure - ait son rythme propre.

L'automne est une période de transition : la lumière baisse, le rythme ralentit et tout ce qui n'est plus utile est invité à tomber, comme les feuilles des arbres. C'est un moment propice à l'introspection, à la réévaluation, à la préparation d'un renouveau plus doux et plus conscient.

Je remarque souvent, en séance, à quel point cette période est difficile pour les personnes qui ont tendance à "tenir", à vouloir être fortes pour tout le monde, à ne pas s'autoriser à s'arrêter.

Mais **ralentir**, ce n'est pas se laisser aller. C'est choisir d'écouter ce que le corps, les émotions et le cœur tentent de nous dire. *Un peu comme si l'on passait du mode "faire" au mode "être".*

Alors ce mois-ci, je vous invite à expérimenter le ralentissement en conscience :

- Prenez cinq minutes le matin pour respirer profondément avant de regarder votre téléphone,
- Autorisez-vous à ne rien planifier un soir de la semaine,
- Observez sans jugement vos besoins réels plutôt que vos obligations perçues.
- ...

C'est souvent dans ces espaces de pause que les choses se remettent en place, naturellement.



LA PHRASE ENTENDUE EN SÉANCE

”
J'aimerais me poser, mais j'ai peur de perdre le rythme
”

C'est une phrase que j'entends souvent.

Elle traduit une peur profonde : celle de ne plus être à la hauteur, de “décevoir” si on ralentit.

Et pourtant... ce rythme que l'on défend si fort, ce n'est pas toujours le nôtre. Il a été construit par nos habitudes, nos obligations, parfois par le regard des autres.

En sophrologie comme dans mes autres accompagnements, on apprend à **revenir à son propre tempo**. Celui du corps, des émotions, du souffle. Et c'est souvent là que naît une forme de liberté intérieure : ne plus être en résistance, mais en accord.

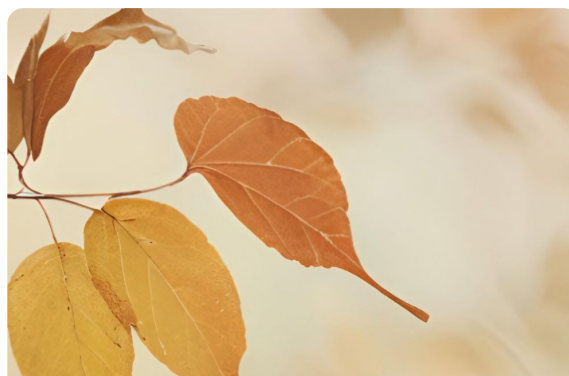
LES RESSOURCES À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI



SANTÉ MENTALE

COMPRENDRE, PRÉVENIR
ET EN PRENDRE SOIN
AU QUOTIDIEN

[Lire l'article](#)



AUTOMNE

TRANSFORMEZ LA
FATIGUE EN
ÉNERGIE GRÂCE À
LA SOPHROLOGIE

[Lire l'article](#)



Télécharger gratuitement



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

Télécharger gratuitement

ET SI VOUS FAISIEZ DE LA PLACE À VOTRE BIEN-ÊTRE ?

Beaucoup de personnes attendent d'aller mal pour s'autoriser à aller mieux... alors que parfois, il suffit d'un accompagnement pour remettre du calme, du sens, et de la clarté dans son quotidien.

C'est exactement ce que je propose avec le **Programme Sérénité** : un accompagnement structuré, en plusieurs séances, pour apprendre à :

- gérer le stress et les émotions,
- retrouver un sommeil réparateur,
- renforcer la confiance en soi,
- installer durablement un équilibre intérieur.

👉 DÉCOUVRIR LE PROGRAMME SÉRÉNITÉ

Et si vous hésitez encore, je vous propose un **appel découverte gratuit** (15 min). Un échange simple, sans engagement, pour échanger, poser vos questions et y voir plus clair sur les accompagnements que je peux vous proposer.

👉 RÉSERVEZ UN APPEL DÉCOUVERTE (gratuit)

LA CITATION DU MOIS

”

Le repos n'est pas une récompense, c'est un carburant

”

Prenez ce mois de novembre comme une invitation à ralentir, à faire de la place pour l'essentiel, à écouter votre rythme intérieur.
C'est souvent dans le silence et la douceur que les plus grandes transformations s'amorcent.

RESPIREZ - TRANSFORMEZ - RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE

SOPHROLOGIE

HYPNOSE

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

COACHING

PNL

👉 PRENDRE RENDEZ-VOUS

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager ou à me répondre !

*À très bientôt,
Prenez soin de vous,*

Eugénie Mignot



Eugénie Mignot
Praticienne en thérapies brèves et sophrologue

mignot.therapie@gmail.com

11 Rue du maire Castel 59320 Emmerin
122 Rue Auguste Bonte 59130 Lambersart
07 68 61 86 58

[Se désinscrire](#)