

# 14 gestes simples pour aller mieux

Des actions pour transformer votre vie.



# Introduction



Bienvenue dans cet ebook conçu pour vous aider à aller mieux, un pas à la fois.

vous cherchez des solutions concrètes pour améliorer votre bien-être, retrouver un équilibre ou simplement avancer dans votre vie.

Dans un monde qui va toujours plus vite, nous avons souvent tendance à oublier l'essentiel : nous-mêmes. Pourtant, prendre soin de soi n'est ni un luxe ni une faiblesse, mais une nécessité.

Que ce soit en apprenant à lâcher prise, en osant demander de l'aide ou en savourant nos petites victoires, chaque geste compte pour construire une vie plus sereine et épanouie.

Cet ebook est une invitation à l'action. Il ne s'agit pas de grandes théories ou de concepts abstraits, mais de 14 étapes simples, accessibles et efficaces que vous pouvez intégrer dès aujourd'hui dans votre quotidien.

# Table des Matières

Acceptation	Page 4
L'art de rien faire	Page 5
Le goût de l'effort	Page 6
Besoin de solitude ou isolement	Page 7
Communication	Page 8
Entourage relationnel	Page 9 et 10
Lâcher prise	Page 11
Optimisme	Page 12
Profiter de son succès	Page 13
Se donner le droit à l'erreur	Page 14
Se former	Page 15
Se payer une thérapie ou pas ?	Page 16 et 17
Se reposer	Page 18
Un petit pas en avant	Page 19

# Qui est Marie d'Hautefeuille ?



Depuis plus de 20 ans, Marie accompagne celles et ceux qui traversent des transitions, des remises en question, ou des tempêtes intérieures. Dirigeants en bout de souffle, salariées brillantes, mais perdues, femmes ambitieuses en quête de sens, d'équilibre ou d'alignement.

Mon approche est un mélange de psychologie du travail, d'écoute clinique, de stratégie du changement, d'EMDR et d'une profonde humanité.

Alliée, à mon parcours d'entrepreneure, acquis au sein de l'entreprise familiale (Administratrice, groupe de travail), mais aussi des entreprises de j'ai créés comme celle que j'ai fermée.

Je relie les mondes qu'on oppose souvent : L'analyse et le vécu, la rigueur et la douceur, la noblesse et la simplicité, l'intime et le professionnel.

Je suis celle qui a accepté ses ombres et choisi sa lumière. Celle qui croit qu'on peut exister pleinement, sans tout plaquer, sans jouer un rôle, sans s'épuiser.

Et c'est ce qui me permet de créer des chemins sur mesure, comme les personnes que j'accompagne.

# Acceptation

L'acceptation est un mot-clé dans le travail sur soi et dans la relation à l'autre. L'acceptation, c'est accepter ce que nous sommes, comment nous fonctionnons, qui nous sommes, mais c'est aussi accepter l'autre comme il est.

Lorsque nous sommes dans le refus de nous accepter ou d'accepter l'autre, nous perdons tout pouvoir sur nous et sur la relation. Dès lors, nous sommes le plus souvent confronté à l'impuissance, la critique sur l'autre, l'envie de changer l'autre.

Mais lorsque nous faisons ce travail d'acceptation, alors nous retrouvons notre pouvoir et notre liberté et parfois il se produit des miracles. Car quand on montre à l'autre les conséquences de ses actes, il peut choisir de nous faire plaisir, tout simplement.

Je vous invite à prendre ce chemin d'acceptation de soi et de l'autre : pour l'avoir emprunté, je vous assure qu'il est nourrissant, stimulant, enrichissant et plein de belles surprises !

## L'art de ne rien faire

Ne rien faire n'est pas une chose simple et aisée ! Bien souvent, nous faisons des choses : nous lisons, nous regardons un film, une émission, nous cuisinons, nous marchons, nous parlons, nous dormons, nous dansons et que sais-je encore. Le temps pour ne rien faire n'est pas très présent dans nos vies et dans notre société, il n'est pas non plus très valorisé et pourtant ne rien faire, c'est l'art de prendre du temps pour soi, de se poser, de se reposer... Mais comme on dit aussi, ce n'est pas facile de ne rien faire car on ne sait jamais quand on a fini ! Ce qui est certain, c'est que ne rien faire fait du bien au corps, au cœur et à l'âme... Aussi, je vous invite à prendre du temps de temps à autre pour ne rien faire.

# Le goût de l'effort

Qui n'a jamais rêvé d'avoir une baguette magique pour pouvoir faire tout un tas d'actions ? La baguette magique, c'est ce qui permet d'obtenir facilement, sans effort, ce que nous souhaitons et c'est en cela que cette dernière nous fait fantasmer !

Mais pour autant, si nous obtenions tout facilement, sans effort, où serait la leçon de vie. Car lorsque nous mettons notre énergie, nos efforts pour obtenir ce que nous souhaitons, dès lors cela crée un ancrage dans tout notre être : nos pensées, nos neurones, nos cellules, notre corps, notre esprit, notre cœur... Et c'est là que nous développons cette capacité à agir vers plus de respect de nous-même et des autres.

Alors certes, la baguette magique peut continuer de nous faire rêver mais n'oubliez jamais que c'est par vos actes et par vos efforts que vous vous offrez les changements les plus pérennes dans votre vie.

# Besoin de solitude ou isolement

Le besoin de solitude est un besoin important. Parfois nous avons besoin de nous retrouver, de nous à nous, face à la vie, face à nos soucis et à nos joies. Ce temps de solitude peut nous permettre de prendre soin de nous, de réfléchir, de nous apaiser, de nous relaxer. Le besoin de solitude est sain et nécessaire.

L'isolement est une toute autre affaire, il nous coupe des autres, il nous fait nous sentir triste et seul. Il nous affaiblit, nous enferme dans nos soucis et nos problèmes. Et l'enjeu, c'est de ne pas confondre le besoin de solitude et l'isolement. J'ai tendance à dire que si ça ne va pas, que je suis triste et que je ne veux voir personne, il est préférable de se poser la question car il y a un fort risque d'être dans l'isolement et non dans le besoin de solitude. Alors, je vous invite à être vigilant à ce qui se passe en vous quand vous êtes mal pour ne pas tomber dans l'isolement qui ne sera pas aidant, tout en sachant vous occuper de votre besoin de solitude !

# Communication

Bien des fois cela ne va pas dans nos relations personnelles, professionnelles et nous cherchons des tas de raisons à cet état. Souvent nous pensons rapidement que c'est l'autre qui n'a pas fait ce qu'il fallait... Nous avons donc fréquemment des problèmes de communication. Mais communiquer ce que nous vivons et ressentons n'est hélas pas si facile que cela. Bien communiquer demande des efforts, du discernement, de l'attention, du respect de soi et du respect de l'autre. Mais ce qui est certain, c'est qu'après une bonne communication, on se sent toujours plus proche de l'autre et dans une relation plus vraie.

Je vous laisse méditer cette belle image sur la communication :

La communication, c'est comme une corde qui relie deux êtres, lorsqu'il y a dispute, conflit, mensonge, elle est coupée. Dès lors, il est nécessaire que chacun des deux parties revienne avec son bout de corde, avec ses affaires, son vécu, ses ressentis, ses griefs et ses pardons pour recréer la relation. Et quand cela se crée, il se passe quelque chose de merveilleux, nous faisons un nœud et grâce à lui la corde comme la relation est plus solide... Et cerise sur le gâteau : la distance s'est réduite et nous sommes donc plus proches l'un de l'autre.

## Entourage relationnel 1

Notre entourage relationnel, notre famille, nos amis. Que sont-ils devenus ? La famille semble parfois réduite à sa plus simple expression, et nos amis qui sont-ils ? Ceux que nous connaissons, ceux que nous avons sur les réseaux sociaux ? De plus, toutes ces relations sont de plus en plus éclatées. Qui n'a pas de la famille ou des amis aux quatre coins du monde, des proches qui voyagent régulièrement. Alors me direz-vous, comment au milieu de ce constat construire notre entourage relationnel ?

Notre entourage relationnel est capital, c'est lui qui nous aide à nous construire, à nous pousser vers l'avant ou qui au contraire nous freine, nous avise, voire même nous empêche d'avancer et de nous créer. Aujourd'hui, le monde nous permet d'être proches avec des personnes à l'autre bout du monde mais d'être loin de notre voisin de palier. Certes, les moyens de communication moderne comme les réseaux sociaux et l'ensemble des médias de communication nous offrent des possibilités énormes pour échanger mais est-ce que nous les utilisons toujours avec discernement ?

## Entourage relationnel 2

À qui confions-nous nos pensées, nos rêves, nos envies, nos désirs, notre intimité ? Il faut faire preuve de discernement. C'est pourquoi je vous invite à réfléchir aux personnes de votre entourage afin de les choisir pour votre bien-être.

Je vous propose quelques pistes pour vous aider à choisir votre entourage et non que ce soit lui qui vous choisisse :

- Établissez la liste de votre famille, amis, relations et regardez qui vous contactez quand ça va et quand ça ne va pas.
- À partir de cette même liste regardez qui vous appelle pour prendre de vos nouvelles ou pour vous en donner.
- Une fois que vous avez établi ces données, voyez le temps que vous consacrez aux amitiés importantes réellement pour vous et aux autres moins importantes.
- Concernant les réseaux sociaux, avec qui êtes-vous réellement en relation dans la vie ? Et faites le tri, mettez en place des accès limités pour protéger votre intimité.

N'oubliez jamais que votre entourage relationnel doit être un soutien et une aide dans votre vie pour vous créer de manière épanouie.

# Lâcher prise

On en parle, on y pense, on se dit que c'est une bonne idée, la chose à faire et pourtant ce n'est pas facile, voire parfois nous pensons que c'est impossible. En effet, quand des choses nous dérangent, nous agacent, qu'on ne voit pas et ne trouve pas de solution, nous avons davantage tendance à nous attaquer au problème, rentrer dans le contrôle, juger, vouloir que l'autre change, chercher des solutions dans sa tête, voire chez les autres.

Mais lâcher-prise, c'est le chemin pour prendre du recul, c'est croire que les solutions sont en nous, c'est retrouver son pouvoir pour agir et c'est aussi faire confiance que la solution est là et que nous allons la trouver quand nous serons prêts !

Et ne croyez pas qu'il y a une technique ou une recette de cuisine à appliquer pour lâcher-prise. C'est davantage une histoire d'attitude, de foi mais également de croire en soi et ses ressources !

# Optimisme

C'est une si belle manière de vivre sa vie... Mais optimisme ne veut pas dire tout voir en rose, cela ne veut pas dire de croire que tout va bien quand nous sommes dans la difficulté. Cela veut dire croire que la vie est belle, croire qu'il y aura du beau demain, penser que des solutions existent.

J'aime souvent dire à mes clients quand ils me disent qu'ils ont des problèmes que ça tombe bien que ce soit des problèmes qu'ils ont, car la définition d'un problème, c'est une situation qui a une solution. Donc à tout problème sa solution !

L'optimisme nous aide, l'aveuglement positif nous éloigne des passages à l'action. L'optimisme est un moteur qui nous aide à avancer dans notre vie, pour la construire vers de belles choses. Alors, je vous invite à mettre de l'optimisme dans votre vie.

## Profiter de son succès

Tous les jours, nous avons des réussites, des succès et nous ne savons pas toujours en profiter.

Prenez le temps de vous arrêter sur chacune de ces petites victoires, de ces personnes qui vous disent merci, qui vous reconnaissent pour votre travail, votre sourire, votre aide.

Ne banalisez pas en disant : c'est normal, ce n'est pas grave. Car avec ce fonctionnement, vous banalisez ce que vous donnez aux autres. Et c'est en prenant le soin de se nourrir de tous ces succès et de cette reconnaissance que grandit l'amour de soi et des autres.

# Se donner le droit à l'erreur

Bien des fois dans ma pratique au quotidien, je croise des personnes qui ne se donnent pas le droit à l'erreur. Au nom de l'exigence, de la perfection, de vouloir bien faire. Mais vouloir bien faire, être exigeant envers soi ne demande pas pour autant de ne pas se donner le droit à l'erreur. Le droit à l'erreur, c'est développer la résilience, se remettre de ses erreurs, mais c'est aussi se donner le droit à la bienveillance, être bon avec soi, se pardonner. Bien souvent, nous sommes dur et exigeant envers nous-même, mais cette manière de fonctionner est rarement satisfaisante... Aussi je vous invite à vous observer dans votre quotidien et à vous donner plus de bienveillance, de patience. Cela pour vous permettre de vous donner le droit à l'erreur.

Les erreurs sont des petits cailloux sur notre route pour nous aider à grandir, à devenir meilleur. Sans eux, nous avancerions beaucoup moins vite ! Alors, sans dire merci à chaque fois que vous faites une erreur, offrez-vous de la bienveillance pour grandir à partir de ces dernières !

# Se former

Nous voilà dans une aire où la formation est un élément essentiel pour développer ses compétences, pour s'ouvrir sur de nouvelles voies mais aussi parfois pour tout simplement sortir de leur entreprise car ils éprouvent le besoin de voir autre chose. Se former peut-être vu par certains comme une chose enthousiasmante mais elle est vue par d'autres comme une chose rébarbative. Mais se former, c'est aussi ce qui permet de mettre à jour ses compétences et son expertise. C'est une responsabilité que chacun a de mettre de l'énergie pour renouveler ses compétences, pour être un professionnel compétent. Alors, je ne peux que vous inviter à vous demander à quand remonte votre dernière formation, le dernier livre dans votre domaine d'expertise que vous avez lu, la dernière conférence à laquelle vous avez assisté ?

# Se payer une thérapie ou pas ?

Bien souvent, j'entends des personnes me dirent qu'elles aimeraient bien faire une thérapie mais qu'elles n'en ont pas les moyens. La thérapie ça coûte cher à ce qu'on dit et puis ce n'est pas remboursé... Vrai ou pas ??? Je dirais que certes une thérapie coûte de l'argent, mais je dirais aussi que chacun choisit où il dépense son argent. Certes, entamer une thérapie peut demander de renoncer à certains autres plaisirs, mais ce que je constate, c'est que quand on voit le bénéfice de sa thérapie, les personnes sont le plus souvent très satisfaites de leur investissement. Donc, c'est à vous de voir où est-ce que vous souhaitez dépenser votre argent tout d'abord... Investir sur son bien-être est en soi une bonne idée ! Ensuite, sachez qu'il existe de nombreuses mutuelles qui prennent en charge des séances de thérapie, certes de manière limitée, mais c'est déjà 3 à 5 séances que vous pouvez peut-être faire sur l'année sans trop de frais. Je vous invite à vous renseigner auprès de votre mutuelle.

## Se payer une thérapie ou pas ?

Enfin, il existe des CMP (Centre Médico Psychologique), des associations d'écoute, d'aide, soit avec des prises en charges gratuites, soit avec des prises en charge à bas coût. Alors, le plus souvent il y a de l'attente, il faut faire preuve de patience, on ne peut choisir avec qui travailler mais en attendant il est possible d'avoir une thérapie. Je dirais que si faire une thérapie est important pour vous, je suis certaine que vous pouvez trouver les moyens d'y avoir accès. Tous les jours, j'ai vu dans mon cabinet des personnes avec des moyens limités mais qui choisissaient que leur santé et leur bien-être psychologique étaient importants et ils investissaient à ce titre ! Prenez soin de vous et choisissez, vous et votre bien-être, si vous voyez que vous n'arrivez pas à surmonter vos difficultés seul.

# Se reposer

Voilà une action qui semble simple et facile à réaliser ! Et pourtant, qui ne s'est jamais dit j'ai besoin de repos, de lâcher-prise et qui sans cesse se trouve une autre action prioritaire : ranger, nettoyer, s'occuper des enfants, faire des courses, aller au travail et que sais-je encore. Tout sauf du repos. Mais se reposer est nécessaire à notre corps, comme à notre esprit. Savoir couper de son quotidien, de ses obligations personnelles et professionnelles, est essentiel. Pour cela, quelques pistes pour passer à l'action :

- Trouvez ce qui vous fait du bien
- Planifiez dans votre agenda des temps de repos quotidien mais aussi des sorties, des week-ends et pourquoi pas aussi de manière impromptue et spontanée.
- Respectez-vous dans vos envies et vos besoins de repos, pour cela, soyez à l'écoute de votre corps.
- Bien sûr ne laissez pas les pensées parasites prendre le dessus.
- Pour finir, passez à l'action !

## Un petit pas en avant

Bien souvent, quand nous souhaitons faire des changements dans notre vie, nous imaginons que nous devons faire de grandes choses, nous lancer dans des entreprises fastueuses ou extravagantes comme faire le tour du monde en bateau, créer son entreprise ou encore changer de travail. Mais le plus souvent, ce sont les petits pas qui amorcent les grands changements et cela nous paraît plus facile. Ainsi plutôt que de se lancer dans un changement de travail, pourquoi ne pas commencer par faire son CV ? De nombreux petits pas et petits changements peuvent modifier en profondeur notre vie. Par exemple, repeindre son salon, changer ce lit dans lequel on dort si mal, changer de coupe de cheveux, changer de médecin car finalement celui que je consulte ne me convient pas, changer de marque de café, etc. Les petits changements dans notre vie et notre quotidien nous amènent à aller vers des pays que nous ne connaissons pas... mais qui peuvent nous mener vers des pays merveilleux. Oser entamer ces voyages extraordinaires !

Vous avez aimé ce guide pratique? Venez découvrir  
mes services



Pour plus de conseils, je vous invite à me suivre sur  
mes réseaux sociaux



*Marie d'Hautefeuille. Tous droits réservés, 2025.  
Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou partie, est interdite sans l'autorisation  
préalable de Marie d'Hautefeuille.  
Toute reproduction non autorisée peut donner lieu à une poursuite en justice.*