

10 techniques pour en finir avec l'insatisfaction

Un guide pratique et condensé pour vous aider à construire la vie dont vous rêvez

www.je-veux-vivre-une-vie-extraordinaire.com

Introduction

Ressentir un vague malaise indéfini quasi-permanent, vouloir quelque chose sans pour autant pouvoir le définir, se demander si la vie a un but, accumuler les regrets, se sentir fréquemment « pas à la hauteur », avoir une piètre estime de soi,... ces divers visages de l'insatisfaction chronique sont tellement répandus qu'il peuvent paraître « normaux ».

Ils ne sont toutefois pas une fatalité ! Des solutions existent, simples, même si elles demandent du temps et de la persévérance. L'enjeu : le bonheur ! Vivre à fond chaque jour et arriver au terme de sa vie heureux de ce qu'on l'on a réalisé, de ce que l'on est.

Cette vie extra-ordinaire est accessible à tous, pour autant que vous le décidiez et que vous consacriez toute votre énergie à mettre en place les habitudes et les activités qui vous permettent de devenir ce que vous voulez être et réaliser ce que vous voulez réaliser.

Même si vous êtes déjà très bien dans votre vie, vous trouverez dans ce guide des idées pour aller encore plus loin, booster votre réussite et votre épanouissement.

Les 10 techniques présentées de manière ultra-concise ci-dessous, mise en pratique et intégrées à votre vie, vont vous y mener ! Le succès vous appartient !

Vous êtes invités à diffuser librement ce guide, en conservant en tout temps son intégralité ou la mention de la source si vous le citez. Ce qui est gratuit n'est pas sans valeur...

L'auteur : Valérie de Roguin



Je vis une vie extraordinaire ! Comment y suis-je arrivée ? Avec l'instinct depuis la petite enfance de trouver des solutions par moi-même, d'essayer, quitte à souvent faire différemment que la manière admise ou la plus courante. Avec l'envie de sortir des sentiers battus, de comprendre le fond des choses, une curiosité insatiable, une passion pour l'organisation et l'efficacité personnelle.

Deux convictions de toujours :

Valérie de Roguin 1) chaque jour est meilleur que le précédent

2) si quelque chose ne joue pas dans ma vie je peux agir pour le changer

J'ai donc entrepris depuis l'âge de 15 ans, et ce de manière obstinée, de corriger ce qui ne me convenait pas en moi, d'observer et d'analyser mes pensées et mes comportements, pour comprendre les mécanismes de l'humeur, mes rythmes, gagner en confiance en moi, améliorer mes relations aux autres. J'ai lu (et continue à le faire) des dizaines des meilleurs livres de développement personnel, vu une coach pendant des années, mis en pratique et « à

ma sauce » tous les outils et idées que je découvrais, suivi des formations en PNL, neuro-sémantique, gestion des conflits, formation de jeunes adultes, etc.

Un parcours multi-facettes

Je me suis passionnée très jeune pour l'astronomie, les volcans ; ai fait 15 ans de scoutisme dont 7 ans comme responsable d'un groupe d'enfants, d'un groupe régional, créé des équipes de projet, organisé et animé des formations ; fait des études de géologie structurale et alpine, travaillé 5 ans dans les services communication d'ONGs internationales et administration publique (4 différentes, en droits humains, santé, environnement et social), travaillé comme technicienne en géomatique au Québec ; coordonné l'organisation de dizaines d'événements accueillant jusqu'à 1000 personnes ; dirigé pendant 6 ans une association environnementale dans le domaine des transports ; écrit un livre ; conçu et animé des ateliers ludiques de développement personnel et développé divers projets entrepreneuriaux.

Actuellement, je goûte à la liberté quasi-absolue d'un travail par le biais de mon site internet, d'un mode de vie « nomade » avec à peine plus d'un sac à dos et d'une valise de possessions. Mes mots d'ordre : partage de mes connaissances avec le plus grand nombre, découverte permanente, rencontres, apprentissage, écriture, promotion de mes activités, marche à pied, automatisation de mes activités et de mes sources de revenu.

Comment y suis-je parvenue ? En cherchant continuellement à apprendre et grandir et en appliquant à chaque instant les techniques décrites dans ce guide. Ces techniques ne sont toutefois pas personnelles, ce qui en ferait quelque chose de difficile à transmettre, mais le fruit de la synthèse de milliers d'heures d'expérimentation, de lecture, de conversations, d'écriture et de réflexion. Elles se retrouvent également isolément ou à plusieurs dans la plupart des livres sur le développement personnel, la réussite, la fortune, etc. (Voir la bibliographie de mon livre : Le livre de développement personnel dont vous êtes le héros.)

Leur force : une simplicité absolue ayant force d'évidence et l'universalité.

Les 10 techniques pour en finir avec l'insatisfaction

1. Une discipline personnelle positive

Se créer une discipline personnelle positive, c'est choisir de faire tout ce qui vous fait du bien, à chaque moment. Cela demande plus d'énergie que la voie de la facilité, mais est bien plus satisfaisant !

Le mot discipline a souvent une connotation négative, parce qu'il est associé à un cadre imposé par une autorité extérieure (armée, école,...). En tant que telle, la discipline correspond au fait de suivre des règles demandant un certain effort, au-delà de l'élan naturel. Quand on se la propose à soi-même, elle équivaut à **faire systématiquement ce qui nous fait du bien**, ce qui va dans le sens de nos objectifs, même et surtout si cela demande un effort. « *L'homme se complaît dans la facilité mais s'épanouit dans l'exigence de soi.* » (L. Gounelle).

Sans discipline, on tombe dans nos instincts et nos tendances (gourmandise, flemme) avec son lot d'insatisfaction et de culpabilité.

Etre capable de se discipliner pour de petites choses comme l'alimentation, faire son lit le matin ou faire du sport, est une habitude indispensable pour **se dépasser et réussir de grandes choses**. Tout accomplissement demande un effort et comme dit Jim Rohn « Si vous ne faites pas quelque chose d'aussi simple que manger une pomme par jour, vous ne ferez pas non plus les compliquées ».

► Identifiez dès maintenant 5 habitudes que vous voulez introduire dans votre quotidien : des choses dont vous savez qu'elles vous font du bien, mais que vous négligez la plupart du temps de faire. Obligez-vous à vous y tenir : engagez-vous auprès d'un proche, comptez les jours et réinitialisez le compte quand vous manquez à votre engagement. La bonne nouvelle c'est qu'il faut 3 semaines environ pour ancrer une habitude dans votre cerveau : persévérez et l'effort deviendra vite bien moindre qu'au début. La persévérance est aussi une qualité indispensable à toute entreprise : entraînez-la dès maintenant !

► Essayez le « Miracle morning » (Hal Elrod) : faire avant le début de votre journée normale, plusieurs activités qui vous font du bien : sport, méditation, lecture inspirante, écriture, visualisation. Un bon moyen d'optimiser votre niveau d'énergie dès le matin et pour toute la journée !

📌 Mes habitudes (alimentation, activité physique, sommeil, rythme de travail, apprentissage, activité ressourçante, entretien de votre lieu de vie,...) :

2. Formuler des objectifs

Que voulez-vous pour votre vie dans 5, 10 ans ? Où voulez-vous vivre, avec qui, quelles activités, quel revenu ?

► Formulez 10 objectifs petits et grands (dont certains très grands qui doivent vous effrayer un peu par votre propre audace)

Quelles sont les **étapes** pour la réalisation de vos objectifs à long terme ? Déclinez-les à des échéances plus courtes : 1 an, 6 mois, 3 mois, 1 mois. Rajoutez d'autres objectifs à court-moyen terme.

Avoir des objectifs et les mettre par écrit, revient à avoir un cap dans la vie. Faites ensuite en sorte que la plus grande partie de vos activités vous mènent en direction de vos objectifs. Revoyez-les régulièrement.

Seuls 2 % de la population mettrait ses objectifs par écrit. **Prenez une longueur d'avance !**

3. Organisation et priorités

Prioriser et organiser le travail permet de focaliser votre énergie pour « booster » votre efficacité et votre satisfaction.

Nous avons tous expérimenté la frustration d'arriver à la fin d'une journée où l'on a pas pris le temps de s'organiser (« pas le temps ! ») et où l'on a le sentiment d'être parti dans toutes les directions sans rien avoir accompli. Je suis la première à avoir fonctionné ainsi. Ne pas s'organiser est le meilleur moyen de perdre du temps, en manquer de manière chronique et accumuler l'insatisfaction.

Prendre le temps de s'organiser c'est en gagner largement autant et se donner les moyens d'être content de soi à la fin de la journée.

Prioriser, avec une figure : la matrice d'Eisenhower :

	Urgent	Non-urgent
Important	A traiter prioritairement, sans y consacrer plus de temps que nécessaire	Y consacrer le temps nécessaire : tâches de fond, stratégie, relations humaines,...
Non-important	A esquiver le plus possible ou déléguer	Renoncer

On se fait très souvent happer par les urgences et on ne finit par faire plus que ça. Les tâches importantes qui n'étaient pas urgentes le deviennent à force d'être repoussées. Ce mode de faire est épuisant et peut avoir des conséquences néfastes pour l'organisation si on néglige les tâches importantes et non-urgentes telles que la réflexion en amont des projets, la planification, le développement de relations clients, etc.

► Identifiez chaque jour deux grosses tâches prioritaires et assurez-vous de les avoir accomplies en fin de journée. Si elles sont trop grosses, découpez-les en étapes. Ainsi, vous aurez la satisfaction d'avoir accompli quelque chose en fin de journée, sachant de plus que ce sont des choses importantes. Sachez renoncer à ce qui ne l'est pas : « *Etre débordé est presque aussi stérile que de ne rien faire* » (Tim Ferriss), ce n'est pas parce que vous êtes occupé que vous êtes productif !

► Pendant la journée de travail, utilisez un outil aussi simple que génial : une minuterie « pomodoro ». Le principe : 25 minutes de concentration sur une seule tâche (sans distractions, coupez les notifications qui ne font que vous faire perdre de l'énergie) et 5 minutes de pause (par exemple, vous levez et faire quelques mouvements, échanger quelques mots avec un-e collègue). Cette technique a plusieurs avantages : elle préserve l'efficacité du cerveau, en alternant un état de concentration et un état diffus ; elle permet de prendre du mouvement si vous travaillez assis ; elle vous force à vous concentrer sur une seule tâche à la fois et lever régulièrement le nez du guidon.

4. Le pouvoir de l'écriture

Que ce soit votre liste de tâches, vos préoccupations sur un sujet précis ou plus diffus, vos réflexions, vos idées géniales, l'écriture apporte des bénéfices énormes :

- clarifier, préciser les idées
- se détacher des émotions pour en revenir aux faits,
- vider l'esprit,
- retrouver vos idées importantes,
- transmettre avec nuance un message à quelqu'un.

► Je vous invite à vous munir d'un bloc note ou d'un carnet de la taille et du style qui vous convienne, et l'avoir toujours sous la main. « Les paroles s'envolent et les écrits restent ». Si vous avez trop de choses en tête, le sentiment de ne pas savoir par quel bout prendre un problème, essayez l'écriture : en triant les faits de l'émotion, vous «mettez les choses à plat » et la montagne redevient la taupinière d'origine.

5. Développer son intuition

Avez-vous au quotidien, des moments – même brefs – pour être seul-e avec vous-mêmes, dans le silence ? Ou avez-vous en permanence besoin de monde et de bruit autour de vous ?

Alors que nous sommes si souvent dans l'action, dans le « faire », voire dans la distraction, il est essentiel de discipliner à prendre régulièrement de petits moments de vrai **calme**, sans rien faire.

Cela permet de :

- vous familiariser avec le « vide », qui peut être tellement difficile à supporter en cas de repos forcé, de crise existentielle, de chômage, etc.
- apprendre à mieux vous connaître, **vous recentrer** sur vous-même plutôt que sur tout ce qu'il se passe à l'extérieur
- apprendre à entendre votre **intuition** ou « petite voix intérieure ».

Cette petite voix, celle de votre conscience en quelque sorte, sait toujours ce qui est bon pour vous. En apprenant à vous y connecter, vous développez une **formidable boussole**, pour des décisions rapides, claires et sereines. Seulement, cette petite voix chuchote, s'exprime par le biais d'impressions, d'images fugitives. Pour l'entendre, le calme intérieur et extérieur est nécessaire. La méditation peut à coup sûr vous aider.

6. Elargir sa zone de confort

La zone de confort contient tout ce qui est connu, rassurant pour vous : lieux, personnes, habitudes, objets familiers. Rester dans sa zone de confort revient souvent à choisir la voie de la facilité : peu d'efforts tout aussi peu de satisfaction aussi.

En restant dans sa zone de confort, on est confortable... que fait-on quand on est confortable ? On ne bouge pas ! En restant systématiquement dans sa zone de confort, dans ce qui est connu, on limite drastiquement ses possibilités d'évolution et d'apprentissage. Sur la durée, on peut d'ailleurs devenir réfractaire au changement, frileux, et s'enfermer dans des habitudes qui pourtant ne nous conviennent peut-être pas à 100 %.

De plus, le changement fait partie de la vie. Les circonstances extérieures ne nous ménagent pas toujours, mais chaque défi est une occasion d'évoluer. Restons ouvert à ce qui survient.

Pour évoluer, grandir, apprendre, vous enrichir intérieurement et vous créer une vie extraordinaire, je vous invite à repousser sans cesse les limites de votre zone de confort. Plus vous en sortez, plus vous en repoussez les limites, plus votre zone sera large et riche.

► Cultivez « l'esprit défi » : vous lancer chaque jour, un défi, tout petit ou bien plus important.

Quelques idées, par ordre d'envergure, bien que l'ordre puisse être différent pour chacun :

- prendre un chemin différent pour aller au travail
- changer de mode de transport
- cuisiner quelque chose que vous n'avez jamais fait
- aller au restaurant et prendre un plat que vous ne connaissez pas
- aborder un-e inconnu-e dans la rue
- changer de travail
- essayer un sport nouveau
- sortir seul-e boire un verre dans un bar le soir
- entrer dans un magasin de luxe et ressortir sans rien avoir acheté
- lancer son entreprise
- voyager seul-e dans un pays inconnu (hors tours organisés, hôtel de plage,...)
- courir un marathon sans être un-e grand-e sportif-ve

etc.

Je vous invite à vous fixer chaque jour de petits défis et de plus importants de temps en temps (voir formulation d'objectifs), cultiver votre esprit de découverte, pour une vie riche et stimulante.

7. Alimentation

« Nous sommes ce que nous mangeons » : c'est un constat indiscutable. Les cellules de notre corps se régénèrent sur la base de ce qu'on y apporte : essentiellement par le biais de l'alimentation.

Une vie riche et épanouissante passe par une **bonne santé, une énergie élevée**, un sentiment de bien-être et un moral au beau fixe. Et tout cela est en bonne partie conditionné par l'alimentation. Rien de ce que l'on peut manger ne va nous faire mourir sur le coup (à part quelques rares champignons vénéneux), mais sur le long terme, une alimentation peu saine, mine notre santé, notre moral et notre énergie vitale.

Les quelques pistes que je vous donnent ici, ne remplacent pas des recherches plus approfondies. Elles sont là pour faire réfléchir et – je l'espère – donner envie d'aller plus loin. La nuance, la diversité doivent être les petits-maîtres en terme d'alimentation. Identifiez quelques grands principes qui vous parlent, écoutez votre corps et essayer d'augmenter la conscience avec laquelle vous choisissez et consommez vos aliments.

Equilibre acide/base : le corps a besoin d'un pH (mesure d'acidité) proche du neutre pour bien fonctionner. Un déséquilibre cause toutes sortes de maux, du plus bénin à la maladie grave. Dans notre société, l'alimentation souvent trop riche en protéines animales et en féculents, les produits transformés, les médicaments, les pesticides, la pollution et la sédentarité, entraînent un déséquilibre (acidification) chez une grande partie de la population. On parle d'acidose. L'acidose aurait pour conséquence presque tous les maux de santé que l'on connaisse.

► Pour rééquilibrer cela deux remèdes : consommer beaucoup (70 %-80%) d'aliments dits « alcalinisants » (essentiellement les fruits et légumes), limiter les sources de polluants en achetant bio, local ; faire de l'activité physique, notamment dans la nature, etc. Vous trouverez des tableaux d'aliments acide/base sur internet.

Indice glycémique : la mesure du taux de glucose dans les aliments. La consommation de beaucoup d'aliments à glycémie élevée entraîne une prise de poids (phénomène de fringales), mais aussi du diabète, de la perméabilité intestinale, etc.

► Pour limiter les glucides, privilégiez : les fruits et légumes, surtout crus ou peu cuits (les légumes-racines cuits ont un indice glycémique très élevé), les pains/pâtes/céréales complètes et/ou *al dente*, les légumineuses, noix, graines,...

Cuisson : la cuisson rend les aliments plus digeste mais détruit une grande partie des nutriments. La consommation quotidienne d'aliments crus est recommandée.

Pour le reste, ce sont des principes généralement connus : un excès de produits carnés (acidité, gras saturés), le sucre, surtout raffiné, les produits laitiers chez les adultes, les aliments industriels, les gras trans, sont mauvais pour la santé.

Retour à l'idée de discipline positive : identifier ce qui est bon pour nous et s'y tenir plus possible, en dépassant la facilité, testant notre volonté face à la tentation. Il s'agit bien souvent d'effectuer un **changement d'habitude**, ce qui entraîne des résistances, mais si on choisit le statu quo, il faut penser au prix à payer !

► Enfin, faites-vous **faire plaisir** ! Parmi les aliments sains, choisissez ceux que vous aimez déjà, adaptez des recettes que vous aimez, trouvez de nouveaux produits savoureux et gourmands, créer de nouvelles recettes, amusez-vous ! Il ne faut surtout pas vous sentir contraint, mais tenter le changement et prendre le temps de constater ce que vous avez à y gagner. Les légumes par exemple, permettent de créer une infinité de saveurs, de compositions colorées et appétissantes.

8. Affirmations

Un outil simplissime et puissant.

L'affirmation est comme son nom l'indique une phrase affirmative, que l'on construit en fonction de ses besoins du moment et que l'on va répéter quotidiennement. A la manière d'un coach sportif (bienveillant) qui crie à son athlète « vas-y, tu peux le faire, tu vas y arriver, tu le plus fort », les affirmations nous stimulent et nous aident à devenir ce que l'on veut devenir. Avec l'affirmation, utilisons à notre avantage le pouvoir des mots sur notre esprit.

Exemples d'affirmations : « je peux le faire », « je suis une belle personne », « je suis capable d'atteindre les buts que je me suis fixé ».

► Soyez votre propre coach en vous répétant les phrases que vous aurez choisies, à haute voix, chaque jour, et devant un miroir pour un impact encore plus grand. Cela peut faire sourire au début, mais c'est remarquablement simple et très puissant. C'est comme de convaincre votre esprit par la répétition, il finit par y croire et vous êtes ainsi ouvert aux opportunités de réaliser ce que vous énoncez. Construisez vos affirmations selon vos points faibles, vos doutes (« je suis belle », « je suis capable »,...), vos objectifs (« je fais des belles rencontres », « je perds du poids et suis en pleine santé »,...), et mettez-les par écrit. Laissez-les évoluer et réécrivez-les régulièrement en fonction de votre progression.

Profitez-en pour repérer, s'il y a en a, et bannir les affirmations négatives machinales, telles que « je suis bête », « je suis fatiguée », « c'est trop dur »,... et remplacez-les par des affirmations positives déclarées en toute conscience.

9. Activité physique

Bougez-vous suffisamment ? Au minimum 10'000 pas par jour, ou 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (marche à un bon rythme, vélo à plat, danse,...).

On sait tous que c'est bon pour la santé et pourtant la plupart d'entre nous ne bougeons pas assez : travail de bureau, télévision, déplacements en voiture,... Le manque d'activité physique fait des ravages : responsable de 10 % des décès en Europe¹, de 2,1 millions de maladies en Suisse², notamment certains cancers, l'obésité, etc., 2,5 milliards de francs (suisses) de frais de santé.

Bouger au quotidien est le moyen le plus simple et le plus naturel, ce qui n'empêche pas de faire du sport en plus : faire ses déplacements à pied ou en vélo, choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur, un peu de gym le matin pour se réveiller, faire régulièrement des pauses debout si on travaille devant un ordinateur et faire quelques mouvements. L'activité physique dans les activités du quotidien est constituée de mouvements naturels comme la marche à pied, ce qui est aussi le plus doux pour nos articulations. Et si le mouvement au quotidien nous épargne un abonnement de fitness, le porte-monnaie est aussi gagnant !

L'activité physique est essentielle pour être bien dans son corps et aussi dans sa tête : assouplir et tonifier son corps, se dépasser, respirer profondément, se sentir bien et détendu, et même créer de **nouvelles neurones** ! Des recherches ont montré que faire de l'activité physique est le seul moyen pour l'adulte de renouveler ses cellules nerveuses. Et bouger, surtout en plein air, permet de s'aérer l'esprit, clarifier ses pensées, prendre du recul, se faire plaisir, se connecter à son corps, vivre dans le moment présent, etc. La connexion au corps passe également par d'autres biais : danse, soins du corps, massages, sauna, bain, sexe, etc.

► Une demi-heure d'activité physique modérée (marche à pied à un bon rythme, vélo électrique, danse,...) est recommandée par jour pour rester en bonne santé (10'000 pas de marche). Les faites-vous ? Comment pourriez-vous mettre plus de mouvement dans votre vie ?

10. Cultiver la gratitude

Cultiver la gratitude, c'est se faire du bien à soi-même comme aux autres.

C'est prendre conscience et exprimer ce pour quoi on est reconnaissant, voir le verre à moitié plein, choisir de concentrer son attention sur ce qui va bien, pour son propre bien-être et vivre bien avec les autres.

1 <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sport- santeactivitephysique-sedentarite.pdf>

2 <https://www.admin.ch/ch/f/gg/pc/documents/1564/Bericht.pdf>

► Quelques idées pour mettre plus de gratitude dans votre vie :

- Chaque soir, prendre quelques minutes pour identifier tout ce qui s'est bien passé dans votre journée : les choses que vous avez accomplies, vos petites victoires, les beaux moments, les petits plaisirs (le soleil,...), etc.

- Dites « merci » et cultivez le sourire : plutôt que de considérer un petit geste d'autrui comme 'normal', dites simplement « merci ». Ce simple mot, fera plaisir à votre interlocuteur, et sans doute du bien à vous-mêmes.

- Y a-t-il une personne qui vous a aidé/apporté de manière importante à un moment de votre vie et à qui vous ne l'avez peut-être pas exprimé explicitement ? Difficile de la contacter ? Ecrivez-lui une lettre. Une lettre de gratitude pour exprimer votre appréciation, votre gratitude pour ce que je vous avez partagé, ce qu'elle vous a apporté, peut-être sans le savoir. Cela fera sans nul doute chaud au coeur du destinataire, et surtout cela vous fera du bien. Au cas où la personne serait décédée ou injoignable, écrivez quand-même la lettre, sans l'envoyer.

Mot de la fin

Bravo d'être arrivé au bout de ce guide ! Bien évidemment, la lecture seule ne suffit pas : il est indispensable de vous approprier les techniques en les mettant en œuvre dans votre vie, en les personnalisant, par l'expérience. Soyez patient ! Bien que les outils proposés soient très simples, ils ne sont pas pour autant faciles à mettre en œuvre, surtout sur la durée. Peu de techniques donnent des résultats immédiats, mais ces grands principes éprouvés sont au cœur de toute réussite et vie épanouie, donc si vous les appliquez avec soin et persévérance, ils déploieront leurs effets tôt au tard.

Soyez curieux, ouverts et prêts à apprendre en permanence. Multipliez les sources d'information, parlez-en avec les gens autour de vous, faites connaître autour de vous les outils qui vous aident à avancer et n'hésitez pas à partager ce guide ! S'il vous est utile, il peut l'être à d'autres.

Pour aller plus loin

Retrouver tous ces outils et bien d'autres, présentés en détail et avec de nombreux exercices pratiques dans mon livre :

Le livre de développement personnel dont vous êtes le héros, Editions Jouvence, 2017



Une approche ludique, une multitude d'informations et d'outils pratiques pour explorer toutes les facettes du développement personnel.

Disponible dans (presque) toutes les librairies en Suisse romande, en France et en Belgique ; également dans certaines enseignes au Québec. Également à commander ou en version numérique sur Amazon.fr.

Besoin d'aide ?

Faites-vous accompagner (coacher) ! Mettre en pratique ces outils, formuler des objectifs et les mettre en œuvre, peut nécessiter un soutien, un regard extérieur, l'apport de notions ou de pratiques supplémentaires. Je vous accompagne avec plaisir dans ce processus, avec discrétion, enthousiasme ; une approche ludique et orientée résolument sur les solutions. Contactez-moi !

Pour plus d'informations, d'idées, de lectures, de références, rendez-vous sur

www.je-veux-une-vie-extraordinaire.com