

LES CAHIERS DÉCOUVERTE · MÉTHODE HELENA

É Je m'élève

Regarder · Comprendre · Apprendre · Grandir

Comprendre. Se libérer. S'élever.

AVANT DE COMMENCER

Et si vous regardiez votre *parcours* autrement ?

Ce petit cahier vous accompagne autour de la quatrième lettre de la Méthode HELENA : **É — Je m'élève**. Il ne cherche pas à vous expliquer qui vous devez devenir, ni à vous imposer une lecture toute faite de votre histoire.

Il vous propose simplement un espace pour regarder votre parcours avec un peu de recul, et reconnaître ce qu'il vous a déjà permis de développer. Prenez le temps qu'il vous faut.

COMMENT L'HABITER

S'élever, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est parfois regarder son parcours avec suffisamment de recul pour reconnaître la personne que l'on est devenue.

QU'EST-CE QUE S'ÉLEVER ?

Prendre de la hauteur sur son *propre parcours*

Certaines étapes nous ont apporté de la joie. D'autres nous ont demandé énormément. Et pourtant, lorsque nous regardons notre histoire dans son ensemble, nous pouvons parfois identifier des moments après lesquels quelque chose avait changé : une nouvelle compréhension, une force découverte, une décision, une limite, une capacité, une nouvelle direction.

- ♦ S'élever, dans la Méthode HELENA, signifie prendre de la hauteur sur son histoire ;
- ♦ reconnaître ce que certaines expériences nous ont permis d'apprendre, de comprendre, de développer ;
- ♦ identifier ce qu'elles nous ont permis de transformer, de choisir différemment, de découvrir sur nous-mêmes ;
- ♦ et mobiliser tout cela comme des ressources bien réelles, aujourd'hui.

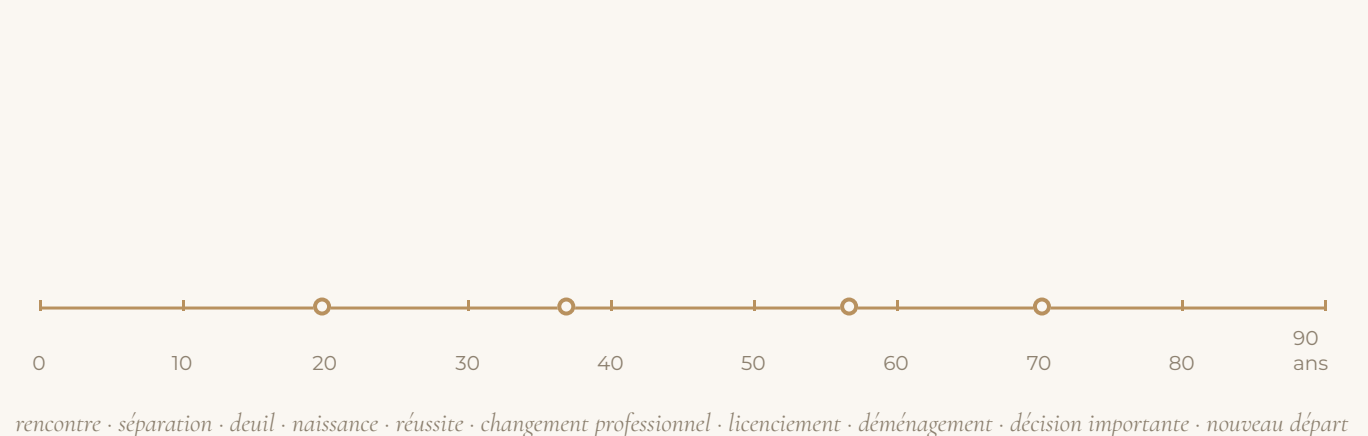
QUESTION À LAISSER RÉSONNER

Et si vous regardiez votre histoire non seulement à travers ce qui vous est arrivé, mais également à travers ce que vous avez développé en chemin ?

MON POINT DE DÉPART

Ma ligne d'élévation

Parcourez votre histoire et placez sur cette ligne les moments qui ont contribué, d'une manière ou d'une autre, à votre évolution — qu'ils aient été heureux ou difficiles.



CE QUI S'EST PASSÉ

CE QUE J'AI APPRIS OU DÉVELOPPÉ

CE QUI A CHANGÉ EN MOI

JE TRAVERSE · J'APPRENDS · J'INTÈGRE · JE CONTINUE

À RETENIR

L'élévation ne doit pas être associée uniquement à la souffrance. Vos réussites, vos joies et vos décisions heureuses ont, elles aussi, leur place sur cette ligne.

CE QUE LA VIE M'A DÉJÀ APPRIS

Mes quatre grandes leçons de vie

Regardez maintenant votre ligne de vie. Parmi toutes ces expériences, quelles sont les quatre leçons que vous considérez aujourd'hui comme des acquis importants de votre parcours ?

LEÇON DE VIE N°1

L'expérience qui m'a appris cela

Ce que j'en ai compris

Ce que j'ai développé grâce à cette expérience

Comment cet acquis me sert-il encore aujourd'hui ?

LEÇON DE VIE N°2

L'expérience qui m'a appris cela

Ce que j'en ai compris

Ce que j'ai développé grâce à cette expérience

Comment cet acquis me sert-il encore aujourd'hui ?

LEÇON DE VIE N°3

L'expérience qui m'a appris cela

Ce que j'en ai compris

Ce que j'ai développé grâce à cette expérience

Comment cet acquis me sert-il encore aujourd'hui ?

LEÇON DE VIE N°4

L'expérience qui m'a appris cela

Ce que j'en ai compris

Ce que j'ai développé grâce à cette expérience

Comment cet acquis me sert-il encore aujourd'hui ?

MES ACQUIS

MON POINT D'ÉTAPE

Où en est mon élévation *aujourd'hui ?*

1 En regardant votre parcours, de quelle évolution êtes-vous aujourd'hui le plus fier·ère ?

2 Quelle ancienne version de vous-même n'aurait pas été capable de faire ce que vous êtes capable de faire aujourd'hui ?

3 Parmi toutes les ressources acquises au cours de votre vie, laquelle avez-vous besoin de mobiliser aujourd'hui ?

4 Quelle est maintenant la prochaine évolution que vous souhaitez choisir consciemment pour vous-même ?

MON PROCHAIN PAS

Aujourd'hui, je souhaite m'élever en...

La ressource que je possède déjà pour avancer est...

Mon premier pas concret sera...



*« S'élever, ce n'est pas effacer ce que l'on a traversé.
C'est reconnaître ce que l'on en a fait
et choisir ce que l'on souhaite maintenant devenir. »*

É

Je m'élève

LA QUATRIÈME ÉTAPE DE LA MÉTHODE HELENA

VOUS SOUHAITEZ APPROFONDIR CETTE RÉFLEXION ?

Prendre de la hauteur, avec un *accompagnement* structuré

Certaines étapes de vie nous invitent à prendre de la hauteur, clarifier ce que nous avons appris et choisir plus consciemment la direction que nous souhaitons donner à la suite.

La Séance Élévation HELENA propose un espace professionnel et structuré pour approfondir cette réflexion.

*Un temps dédié pour regarder votre parcours avec un regard neuf, et choisir consciemment
votre prochaine évolution.*

DÉCOUVRIR LA SÉANCE ÉLÉVATION

LA MÉTHODE HELENA

Six lettres, un chemin vers *soi*

« É — Je m'élève » n'est que la quatrième étape. Chaque lettre du prénom HELENA ouvre un mouvement intérieur — et son propre cahier Découverte.

H	<i>Je m'honore</i>	Reconnaître ma valeur et me donner une place.
---	--------------------	---

E	<i>Je m'écoute</i>	Entendre mes ressentis et mes besoins réels.
---	--------------------	--

L	<i>Je me libère</i>	Desserrer les croyances qui ne sont plus les miennes.
---	---------------------	---

É	<i>Je m'élève</i>	Prendre de la hauteur et reconnaître ce que mon parcours m'a déjà permis de développer.
---	-------------------	---

N	<i>Je me nourris</i>	Prendre soin de ce qui me fait du bien, durablement.
---	----------------------	--

A	<i>Je m'ancre</i>	Inscrire le changement dans mon quotidien.
---	-------------------	--

Ce cahier Découverte est offert par Helena Coach Intuitive. Il propose une démarche d'exploration et de réflexion personnelle, dans une posture de coaching professionnel certifié ICF ; il ne constitue ni un diagnostic, ni un accompagnement thérapeutique, et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © 2026 HELENA Coach Intuitive — Tous droits réservés · Usage personnel · Méthode HELENA · helenacoachintuitive.com