

HELENA COACH INTUITIVE
COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ICF
INTELLIGENCE INTUITIVE & HYPERSENSIBILITÉ · GENÈVE

LES CAHIERS DÉCOUVERTE · MÉTHODE HELENA

E

Je m'écoute

Ressentir · Observer · Discerner

Comprendre. Se libérer. S'élever.

MÉTHODE HELENA · HELENACOACHINTUITIVE.COM

AVANT DE COMMENCER

Qu'est-ce que *s'écouter* ?

Ce petit cahier vous accompagne autour de la deuxième lettre de la Méthode HELENA : **E — Je m'écoute**. S'écouter, c'est apprendre à remarquer ce qui se passe en soi : ses émotions, ses sensations corporelles, ses besoins, son niveau d'énergie, ses ressentis, ses intuitions, les situations qui apportent de l'apaisement ou, au contraire, de la tension.

S'écouter ne signifie pas considérer que tout ce que l'on ressent est nécessairement vrai. Il s'agit d'apprendre à observer ses signaux intérieurs et développer son discernement.

LA QUESTION QUI OUVRE CE CAHIER

« Avant de chercher la réponse à l'extérieur, qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de moi ? »

COMMENT L'HABITER

Il n'y a ici aucune bonne réponse, seulement la vôtre. Ce cahier peut se vivre seul, avant une séance de coaching, ou entre deux séances. Écrivez à la main, sans vous corriger. Avancez à votre rythme, avec douceur.

EXERCICE

Comment mon corps *me parle-t-il* ?

Observez, sans juger, ce que votre corps vous signale dans ces différentes situations.

Lorsque je suis inquiet·ète ou angoissé·e...

Que remarqué-je dans mon corps ?

Comment est ma respiration ?

Où est-ce que je ressens le plus de tension ?

Lorsque je suis heureux·se...

Que remarqué-je dans mon corps ?

Comment est mon énergie ?

EXERCICE — SUITE

D'autres *signaux* à observer

Lorsque je fais du sport, marche ou bouge...

Comment est-ce que je me sens avant ?

Comment est-ce que je me sens après ?

Qu'est-ce qui a changé ?

Lorsque quelque chose ne me convient pas...

Quels signaux est-ce que je remarque ?

Lorsque je me sens bien et en sécurité...

Comment mon corps me l'indique-t-il ?

Il n'y a rien à interpréter ici à votre place. Ces sensations vous appartiennent — elles n'ont besoin que d'être remarquées.

LA DERNIÈRE FOIS OÙ JE ME SUIS ÉCOUTÉ·E

Une écoute qui *m'a servi*

Pensez à une situation où vous avez ressenti quelque chose, en avez tenu compte, et avez constaté ensuite que cette écoute vous avait été utile.

Qu'avais-je ressenti ?

Qu'ai-je décidé de faire ?

Que s'est-il passé ensuite ?

Qu'est-ce que cette expérience m'apprend sur ma manière de m'écouter ?

LA DERNIÈRE FOIS OÙ JE NE ME SUIS PAS ÉCOUTÉ·E

Une écoute qui *m'a échappé*

Qu'avais-je ressenti au départ ?

Pourquoi ai-je choisi de ne pas en tenir compte ?

Qu'ai-je fait à la place ?

Qu'est-ce que j'ai découvert ensuite ?

Avec le recul, qu'aurais-je aimé écouter davantage ?

Il ne s'agit pas de conclure que « l'intuition avait raison ». Le but est simplement d'observer, et d'apprendre de votre expérience.

MES CINQ QUESTIONS DE COACHING

Cinq questions à *habiter*

1

Quels signaux votre corps vous envoie-t-il lorsque quelque chose ne vous convient pas ?

2

À l'inverse, comment reconnaissez-vous intérieurement qu'une situation vous fait du bien ?

3

Quelle est la dernière fois où vous vous êtes réellement écouté·e, et qu'avez-vous appris de cette expérience ?

4

Quelle est la dernière fois où vous avez ressenti quelque chose mais avez choisi de ne pas en tenir compte ? Qu'avez-vous appris ensuite ?

5

Qu'est-ce qui vous empêche le plus souvent d'écouter ce que vous ressentez ?

MON PETIT ENGAGEMENT

Cette *semaine*

Cette semaine, j'aimerais davantage écouter :

Lorsque je remarquerai ce signal, je choisirai de :

*« S'écouter ne signifie pas avoir toutes les réponses.
C'est apprendre à ne plus passer systématiquement
à côté de ce qui se passe en soi. »*



*« S'écouter ne signifie pas avoir toutes les réponses.
C'est apprendre à ne plus passer systématiquement
à côté de ce qui se passe en soi. »*

E

Je m'écoute

LA DEUXIÈME ÉTAPE DE LA MÉTHODE HELENA

LA MÉTHODE HELENA

Six lettres, un chemin vers *soi*

« Je m'écoute » est la deuxième étape. Chaque lettre du prénom HELENA ouvre un mouvement intérieur — et son propre cahier Découverte.

H *Je m'honore* Reconnaître ma valeur et me donner une place.

E *Je m'écoute* Entendre mes ressentis et mes besoins réels.

L *Je me libère* Desserrer les croyances qui ne sont plus les miennes.

E *Je m'élève* Passer de la compréhension au geste juste.

N *Je me nourris* Prendre soin de ce qui me fait du bien, durablement.

A *Je m'ancre* 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