

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

LES CAHIERS DÉCOUVERTE · MÉTHODE HELENA

L

Je me libère

Identifier ce que je porte. Comprendre. Desserrer.
Choisir ce que je souhaite déposer aujourd'hui.

Comprendre. Se libérer. S'élever.

MÉTHODE HELENA · HELENACOACHINTUITIVE.COM

AVANT DE COMMENCER

Qu'est-ce que je continue à *porter*, aujourd'hui ?

Ce petit cahier vous accompagne autour de la troisième lettre de la Méthode HELENA : **L — Je me libère**. Il fait suite à H — Je m'honore et E — Je m'écoute.

Se libérer ne signifie pas tout effacer, ni tout résoudre en une fois. Ce cahier vous propose simplement d'identifier un poids que vous portez encore, d'en observer le coût aujourd'hui, et de choisir ce que vous souhaitez commencer à desserrer.

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. Avancez à votre rythme, avec douceur.

QU'EST-CE QUE SE LIBÉRER ?

Ce n'est pas effacer.
C'est choisir ce que je *garde*.

Se libérer ne signifie pas effacer son passé, oublier ce qui s'est produit, ou supprimer toutes les émotions difficiles.

Dans la Méthode HELENA, se libérer signifie d'abord **identifier** ce que l'on continue à porter, et se demander quelle place on souhaite encore lui donner. Cela peut être :

- ✦ une croyance ;
- ✦ une peur ;
- ✦ une culpabilité ;
- ✦ une exigence envers soi ;
- ✦ une ancienne manière de se définir ;
- ✦ une parole reçue autrefois que l'on continue à considérer comme vraie.

UNE PENSÉE À LAISSER RÉSONNER

Tout ce que nous avons porté avait peut-être une raison d'être. La question est de savoir si nous avons encore besoin de le porter aujourd'hui.

MON EXERCICE SIGNATURE

Le poids que je *porte*

Complétez librement, avec ce qui vient — sans réfléchir trop longtemps.

Une peur que je porte...

Une croyance qui me limite...

Une attente dont j'aimerais me détacher...

Une culpabilité ou une obligation que je porte...

Une parole ou un jugement qui m'a marqué-e...

QUESTION DE SÉLECTION

Parmi ces poids, lequel aimeriez-vous commencer à déposer ?

MES DEUX QUESTIONS DE COACHING

Deux questions à *habiter*

1

Quel est aujourd'hui le coût de continuer à porter ce poids ?

2

Si vous n'aviez plus besoin de porter ce poids de la même manière, qu'est-ce qui deviendrait possible ?

JE DÉPOSE CE QUI N'A PLUS BESOIN D'ÊTRE PORTÉ

Une pierre, *déposée*

Imaginez que vous marchez avec un sac contenant plusieurs pierres. Chaque pierre représente quelque chose que vous portez.

Vous n'avez pas besoin de vider tout le sac. Choisissez simplement une pierre. Observez-la. Reconnaissez que vous l'avez portée pendant un certain temps.

Puis demandez-vous : *ai-je encore besoin de la porter de cette manière aujourd'hui ?*

Si vous le souhaitez, imaginez que vous déposez cette pierre au bord du chemin. Reprenez ensuite votre marche, et observez simplement ce qui change lorsque vous marchez avec un peu moins de poids.

POSTURE ICF

Cet exercice est un outil symbolique d'introspection. Il ne remplace ni un travail thérapeutique, ni un accompagnement sur un traumatisme.

MON ENGAGEMENT

Mon premier *pas*

Ce que je souhaite commencer à déposer...

Ce que je souhaite garder de l'expérience ou de l'apprentissage...

Le premier choix concret que je peux faire différemment...



*« Se libérer ne signifie pas renier son histoire.
C'est choisir la place que l'on souhaite lui donner
aujourd'hui. »*

L

Je me libère

LA TROISIÈME ÉTAPE DE LA MÉTHODE HELENA

LA MÉTHODE HELENA

Six lettres, un chemin vers *soi*

« Je me libère » n'est que la troisième 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.
---	---------------------	---

E	<i>Je m'élève</i>	Passer de la compréhension au geste juste.
---	-------------------	--

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