

Libère-toi,
éveille ton potentiel

Sidonie Odot

**Libère-toi,
éveille ton potentiel**

Sors des schémas répétitifs
négatifs et expérimente
le calme intérieur

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

© Les Éditions du Net, 2022
ISBN : 978-2-312-12632-6

*Quel délicieux sentiment de plénitude que de
pouvoir remercier ceux qui ont apporté leur
pierre à cet édifice.
C'est chose tellement précieuse que de se sentir
entourée.*

*Un merci spécial à toi, David !
Ton investissement, dès les premières heures de
notre rencontre, allume aussi les lumières sur
mon chemin.*

Témoignages

En première intention, j'ai écrit ce livre pour les HPI. Les premiers lecteurs ont relevé que les HPE, hypersensibles, empathiques mais bien d'autres profils aussi, peuvent y trouver également des repères pour apprécier et faire évoluer leur quotidien, vers une vie meilleure, plus équilibrée et plus saine.

Si ce livre ouvre la voie à de nouveaux espaces pour les intelligences multiples, il peut aussi permettre à certains d'entre nous de se découvrir. C'est la raison pour laquelle nous souhaitons accompagner ce livre en créant une communauté d'intérêts et de réflexions autour du sujet du livre. Cela devrait permettre d'échanger, de répondre à toutes les interrogations légitimes que nous pourrions avoir et y apporter des réponses de la pertinence, du sens et ainsi mieux vivre notre spécificité, notre force et apporter au monde qui nous entoure les réponses aux questions qu'ils se posent.

Voici quelques retours qui permettront d'appréhender le périmètre et les ressentis à la lecture de ce livre.

« Bon, je viens de finir le livre de Sidonie ODOT. Alors, déjà vraiment bravo ! J'ai adoré. Ce livre fait beaucoup de bien. Je me suis retrouvée dans toutes les expériences et concepts associés que Sidonie décrit avec une précision ciselée et avec simplicité. Je ne pensais pas que nous avions autant de points communs. Ce livre est un kit de survie pour vivre mieux. C'est clairement le livre d'une coach que vous rêveriez d'avoir à vos côtés à tout moment. Toutes les étapes par lesquelles nous devons passer pour être alignés sont parfaitement décrites dans le livre.

Si ce livre s'adresse d'abord aux HPI, beaucoup peuvent y trouver une utilité et une résonance. Je pense à plein de gens autour de moi à qui j'aurais envie de l'offrir (HPI qui ne le savent pas ou ne l'acceptent pas, hypersensibles) et je trouve que c'est même un livre outil pour les accompagnants. »

*Aurélie SLAMA, Coaching & Conseil
Orientation Parcours de Vie*

« L'auteur a écrit ce livre en racontant ses propres expériences, non pas comme pourrait être une autobiographie ou un ouvrage égocentré mais en donnant à chacune d'elle un ton naturel qui en fait l'expérience de chacun de nous. Après chaque expérience, une analyse de ce qui se joue nous ramène à notre réalité, mettant à nu des sujets parfois sensibles parfois touchants, allumant à chaque étape une petite lu-

mière qui ouvre la voie à la résolution d'un conflit intérieur, ou plus simplement parfois apporte un éclairage sur une difficulté consciente ou pas, permettant ainsi si ce n'est de la résoudre de l'appréhender avec plus de sérénité.

Ces petites lumières jalonnent le cheminement de ce livre qui donnera à ceux qui les cherchent les réponses qu'ils cherchaient. Les autres pourront y trouver des angles nouveaux pour comprendre la diversité de notre espèce ! »

David-Eric LÉVY

« J'ai lu le livre de Sidonie avec à la fois intérêt et plaisir. Le ton vif et le rythme enlevé le rendent agréable à lire. Outre ces considérations purement littéraires, j'ai adoré ce livre ! HPI ou pas, il est accessible à tous et permettra certainement, à qui aura le bonheur de le lire, d'avancer plus sereinement sur son chemin de vie. »

Fanou Marin, auteure.

Avant-propos

Tout est parti d'un commentaire. Un commentaire sur un post dont le professionnel met en avant la singularité de chacun. Dans ce post, on y parle du canari qui servait aux mineurs pour les avertir d'une fuite de gaz.

Tout est parti d'un commentaire.

Pour la énième fois, je lisais à la fois la souffrance, la tristesse, la déception et la colère dans le commentaire d'un de mes comparses. Et tout s'est enchaîné, suite à la prise de conscience dans ma réponse : « il serait peut-être temps que la société prenne soin de ses canaris »

Mais comment la société pourrait-elle prendre soin de ses canaris ? Ce ne sont que de tous petits oiseaux jaunes (parfois orange, parfois parsemés de quelques plumes noires) qui ne font aucun bruit lorsqu'ils s'éteignent. Ils ne font pas de bruit. Ils s'endorment, c'est tout ! Dans leur cage, au fond de cette mine.

Et dans ma prise de conscience, j'ai réalisé que la société ne peut pas voir ce que l'on vit car nous ne faisons pas assez de bruit... nous ne faisons pas assez de bruit car nous ne nous rassemblons pas pour chanter nos besoins... nous ne savons pas ce dont nous avons besoin car nous ne nous rassemblons pas, hormis en tout petits comités.

Et, dans ma prise de conscience, j'ai également réalisé que l'utilisation de l'anecdote du canari était représentative de notre capacité à nous mettre nous-mêmes en cage, jusqu'à nous effacer totalement. Que de violences nous faisons nous vivre au quotidien ! Nous sommes en fait nos propres ennemis.

Alors, je me suis dit, aujourd'hui, à mon échelle, je ne peux pas changer la vision de la société à notre égard, mais je peux t'apprendre à te détacher de cette attente, te donner les clefs pour vivre pleinement ta vie ! Et peut-être que lorsque tu auras fait le deuil du canari qui se mourait en toi, tu viendras joindre tes forces aux miennes pour faire entendre notre chant !

Il faut dire que nous sommes légèrement effrayés... peur de nous tromper sur l'autre, peur d'être encore une fois abîmés, peur de ne pas être compris, peur d'être compris et de ne pas savoir quoi en faire, peur que l'autre ne soit pas un canari, peur que l'autre vienne bousculer des représentations qui nous ont soutenus pendant toutes ces années où les autres

ne nous comprenaient pas, pendant toutes ces années où nous étions isolés, peur de ne pas être reconnus par nos compères, peur..., peur..., peur...

Et bien oui, le petit canari s’effraie vite... sauf certains... j’ai donc été puiser dans mes ressources pour comprendre ce qui fait que moi, je ne m’effraie plus aussi vite (même s’il m’arrive toujours de sentir les battements de mon cœur s’accélérer à certains moments... de moins en moins souvent pour la peur) et dans cette recherche, lorsque j’ai découvert mon chant de canari, je me suis lancée, j’ai commencé à chanter à droite, à gauche... et d’autres canaris sont venus me rejoindre pour chanter avec moi... certains plus souvent que d’autres... mais à chaque chant commun, j’ai réussi à assumer un peu plus qui je suis.

Ce livre est écrit pour les HPI égoïstes ! Ceux qui ont enfin envie de vivre pour eux et non à travers les attendus de la société, les attendus des autres, les attendus explicites, les attendus implicites, les attendus imaginés... ce livre est pour tous les HPI qui ont décidé de vivre au lieu de survivre.

Ce livre est écrit pour te donner les clefs de la cage... mieux, pour t’aider à trouver les clefs par toi-même. Mais je dois t’avertir que ce trousseau, tu ne le rassembleras que si tu es prêt à te lancer dans l’aventure de la vie, à goûter à sa magie ! Alors, es-