

Qui ne s'est jamais trouvé nul ? Quand cela devient une petite musique lancinante dans votre tête, cette dévalorisation vous entrave. Clotilde Poivilliers vous aide à comprendre et à vous libérer de cette croyance limitante. Grâce à son programme « PARI® », méthode en lien avec la médecine chinoise, et à des outils ancestraux réactualisés par les neurosciences, reprogrammez-vous en positif !

- **Trois semaines pour obtenir votre « permis de fierté ».**
- **Des exercices originaux** pour changer votre regard sur vous-même et vous affirmer.
- **Des rituels** sous forme de « Like » pour avancer sur le chemin « de nul à fier de soi ».
- **Des tableaux et des curseurs** pour faire vos auto-bilans.
- **Des cartes mentales** hebdomadaires pour avoir une vue globale des concepts.

**Osez sortir du cercle vicieux de la nullité pour avancer sur le chemin de la réussite !**



**Clotilde Poivilliers** est thérapeute et enseignante en shiatsu quantique. Auteur de *L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie*, elle est consultante en gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, et formatrice en Mind Mapping. Conférencière, elle anime aussi des séminaires pour arrêter de se trouver nul et enfin être fier de soi. Consultez ses sites [www.shiatsuthema.com](http://www.shiatsuthema.com), [www.jarretedemetrouvernul.com](http://www.jarretedemetrouvernul.com) et sa page Facebook associée.

11,90 €

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Codé-barre: 556 102-43801-9782212561029



9 782212 561029

Conception : studio Eyrolles © Editions Eyrolles - Illustration : © Virginia Garcia Millán



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

CLOTILDE POIVILLIERS

21 jours  
pour enfin  
être fier de soi !

J'ARRÊTE DE

CLOTILDE POIVILLIERS

ME TROUVER NUL(LE) !

Retrouver confiance et estime de soi

J'ARRÊTE DE ME TROUVER NUL(LE) !



21 jours  
POUR CHANGER

# Sommaire

Remerciements .....	V
Préface .....	VII
Préambule .....	1
Introduction .....	7
Une méthode originale et inédite .....	10

## Semaine 1

### Je suis observateur : programmation ..... 17

<b>Chapitre 1</b> Le jour zéro .....	19
--------------------------------------	----

<b>Chapitre 2</b> Comment je me suis programmé(e) à me trouver nul(le). .....	24
---	----

<b>Chapitre 3</b> Pourquoi je continue à me trouver nul(le) .....	46
---	----

<b>Chapitre 4</b> Les conséquences néfastes sur ma vie .....	65
--	----

<b>Bilan de la semaine 1</b> .....	88
------------------------------------	----

<b>La carte mentale : programmation</b> .....	89
---	----

## Semaine 2

### Je suis acteur : déprogrammation ..... 93

<b>Chapitre 5</b> Je change .....	95
-----------------------------------	----

<b>Chapitre 6</b> Les outils du changement .....	104
--	-----

<b>Bilan de la semaine 2</b> .....	132
------------------------------------	-----

<b>La carte mentale : déprogrammation</b> .....	133
---	-----

## Semaine 3

### Je suis observaCteur : reprogrammation ..... 137

<b>Chapitre 7</b> Les apports de la médecine traditionnelle chinoise .....	140
--	-----

<b>Chapitre 8</b> Le programme PARI® .....	144
--	-----

<b>Bilan de la Semaine 3</b> .....	184
------------------------------------	-----

<b>La carte mentale : reprogrammation</b> .....	185
---	-----

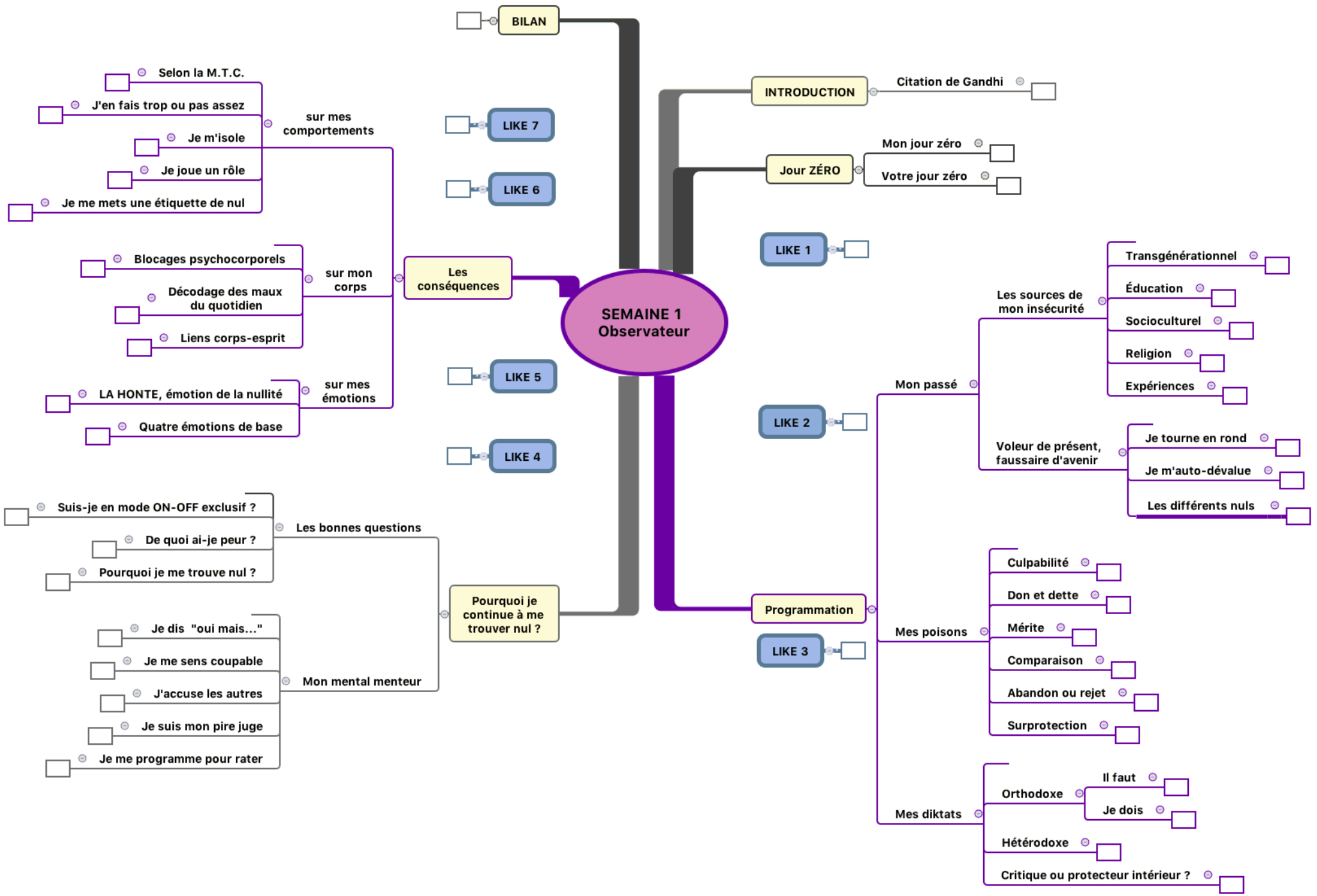
Conclusion .....	189
------------------	-----

Bibliographie .....	195
---------------------	-----

Pour communiquer avec Clotilde .....	197
--------------------------------------	-----

# SOMMAIRE EN MIND MAPPING – LES 3 SEMAINES

**SEMAINE 1**  
Observateur



SEMAINE 2 Acteur

BILAN

LIKE 14

LIKE 8

LIKE 13

LIKE 9

LIKE 12

LIKE 10

LIKE 11

LIKE 10

LIKE 11

LIKE 12

LIKE 13

LIKE 14

LIKE 15

LIKE 16

LIKE 17

LIKE 18

LIKE 19

LIKE 20

LIKE 21

LIKE 22

LIKE 23

LIKE 24

LIKE 25

LIKE 26

LIKE 27

LIKE 28

LIKE 29

LIKE 30

LIKE 31

LIKE 32

LIKE 33

LIKE 34

LIKE 35

LIKE 36

LIKE 37

LIKE 38

LIKE 39

LIKE 40

LIKE 41

LIKE 42

LIKE 43

LIKE 44

LIKE 45

LIKE 46

LIKE 47

LIKE 48

LIKE 49

LIKE 50

LIKE 51

LIKE 52

LIKE 53

LIKE 54

LIKE 55

LIKE 56

LIKE 57

LIKE 58

LIKE 59

LIKE 60

LIKE 61

LIKE 62

LIKE 63

LIKE 64

LIKE 65

LIKE 66

LIKE 67

LIKE 68

LIKE 69

LIKE 70

LIKE 71

LIKE 72

LIKE 73

LIKE 74

LIKE 75

LIKE 76

LIKE 77

LIKE 78

LIKE 79

LIKE 80

LIKE 81

LIKE 82

LIKE 83

LIKE 84

LIKE 85

LIKE 86

LIKE 87

LIKE 88

LIKE 89

LIKE 90

LIKE 91

LIKE 92

LIKE 93

LIKE 94

LIKE 95

LIKE 96

LIKE 97

LIKE 98

LIKE 99

LIKE 100

LIKE 101

LIKE 102

LIKE 103

LIKE 104

LIKE 105

LIKE 106

LIKE 107

LIKE 108

LIKE 109

LIKE 110

LIKE 111

LIKE 112

LIKE 113

LIKE 114

LIKE 115

LIKE 116

LIKE 117

LIKE 118

LIKE 119

LIKE 120

LIKE 121

LIKE 122

LIKE 123

LIKE 124

LIKE 125

LIKE 126

LIKE 127

LIKE 128

LIKE 129

LIKE 130

LIKE 131

LIKE 132

LIKE 133

LIKE 134

LIKE 135

LIKE 136

LIKE 137

LIKE 138

LIKE 139

LIKE 140

LIKE 141

LIKE 142

LIKE 143

LIKE 144

LIKE 145

LIKE 146

LIKE 147

LIKE 148

LIKE 149

LIKE 150

LIKE 151

LIKE 152

LIKE 153

LIKE 154

LIKE 155

LIKE 156

LIKE 157

LIKE 158

LIKE 159

LIKE 160

LIKE 161

LIKE 162

LIKE 163

LIKE 164

LIKE 165

LIKE 166

LIKE 167

LIKE 168

LIKE 169

LIKE 170

LIKE 171

LIKE 172

LIKE 173

LIKE 174

LIKE 175

LIKE 176

LIKE 177

LIKE 178

LIKE 179

LIKE 180

LIKE 181

LIKE 182

LIKE 183

LIKE 184

LIKE 185

LIKE 186

LIKE 187

LIKE 188

LIKE 189

LIKE 190

LIKE 191

LIKE 192

LIKE 193

LIKE 194

LIKE 195

LIKE 196

LIKE 197

LIKE 198

LIKE 199

LIKE 200

LIKE 201

LIKE 202

LIKE 203

LIKE 204

LIKE 205

LIKE 206

LIKE 207

LIKE 208

LIKE 209

LIKE 210

LIKE 211

LIKE 212

LIKE 213

LIKE 214

LIKE 215

LIKE 216

LIKE 217

LIKE 218

LIKE 219

LIKE 220

LIKE 221

LIKE 222

LIKE 223

LIKE 224

LIKE 225

LIKE 226

LIKE 227

LIKE 228

LIKE 229

LIKE 230

LIKE 231

LIKE 232

LIKE 233

LIKE 234

LIKE 235

LIKE 236

LIKE 237

LIKE 238

LIKE 239

LIKE 240

LIKE 241

LIKE 242

LIKE 243

LIKE 244

LIKE 245

LIKE 246

LIKE 247

LIKE 248

LIKE 249

LIKE 250

LIKE 251

LIKE 252

LIKE 253

LIKE 254

LIKE 255

LIKE 256

LIKE 257

LIKE 258

LIKE 259

LIKE 260

LIKE 261

LIKE 262

LIKE 263

LIKE 264

LIKE 265

LIKE 266

LIKE 267

LIKE 268

LIKE 269

LIKE 270

LIKE 271

LIKE 272

LIKE 273

LIKE 274

LIKE 275

LIKE 276

LIKE 277

LIKE 278

LIKE 279

LIKE 280

LIKE 281

LIKE 282

LIKE 283

LIKE 284

LIKE 285

LIKE 286

LIKE 287

LIKE 288

LIKE 289

LIKE 290

LIKE 291

LIKE 292

LIKE 293

LIKE 294

LIKE 295

LIKE 296

LIKE 297

LIKE 298

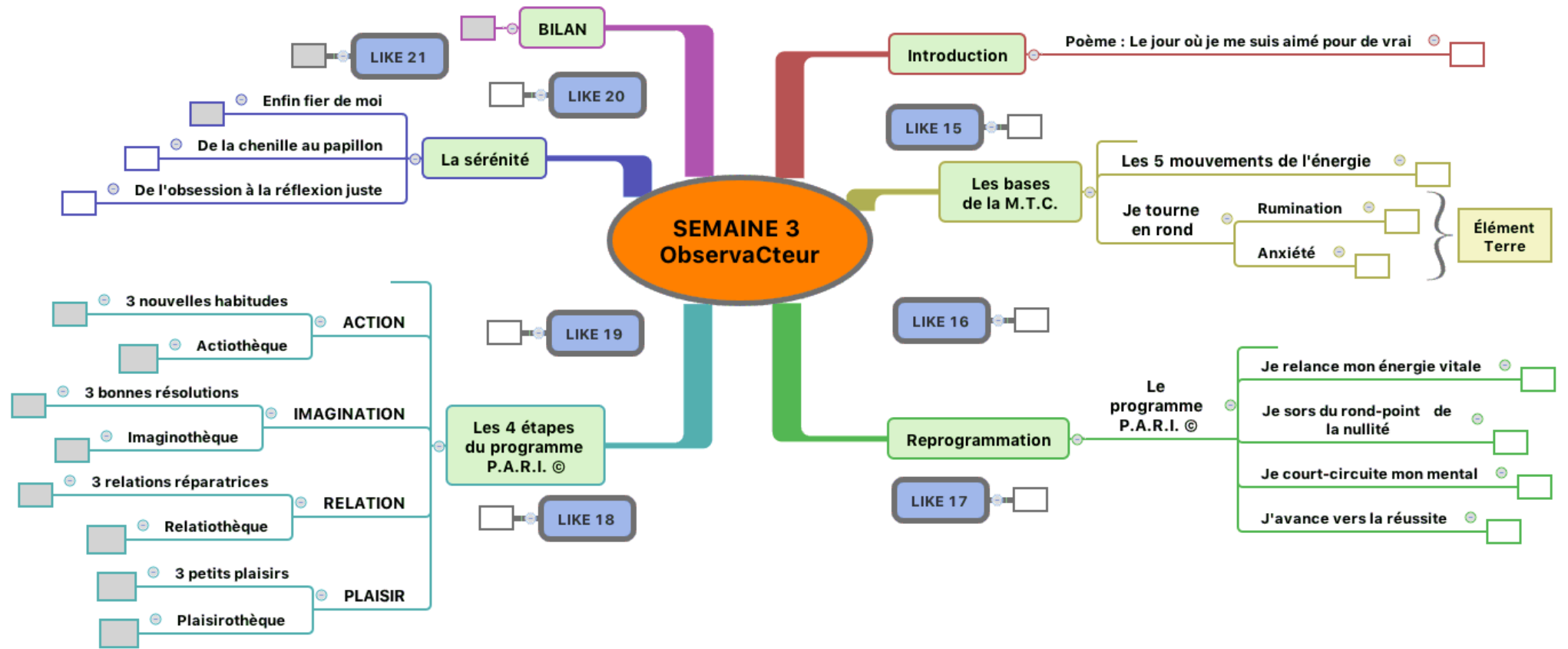
LIKE 299

LIKE 300

LIKE 301

LIKE 302

LIKE 303





# LA PRÉFACE DU DOCTEUR YANN ROUGIER

## Préface

Bravo ! Vous avez décidé de ne plus vous trouver nul(le), et de faire vôtre la célèbre phrase de Voltaire : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ! »

Vous avez donc décidé de ne plus subir vos pensées négatives, vos doutes, vos stress, vos peurs, votre moral en berne et vos blessures émotionnelles !

Décider c'est fondamental ; c'est un message fort, adressé à la vie, à votre vie. Et le message est clair dans votre esprit : vous ne voulez plus faire partie de ceux qui acceptent comme une fatalité d'être durablement malheureux (ou même durablement non heureux) !

Mais comment faire ? Vous avez déjà essayé tellement de « stratégies » et vous savez que le décider ne suffit pas ; le vouloir, même fortement, ne suffit pas !

En réalité, notre volonté n'a aucune prise sur nos émotions, nos sensations, nos convictions intimes (je ne me sens pas au niveau de ceci ou cela ; en souffrance ici ou là...). Et rien n'y fait ; je peux raisonner, m'en vouloir, faire semblant de m'en moquer, pleurer ou rager, jusqu'à me désespérer... mes peurs, mes doutes et mes manques de confiance restent gentiment, ou méchamment, stables (et peuvent même s'aggraver !).

Que faire ? La réponse est connue depuis l'Antiquité... De nombreux sages l'ont expérimenté et Platon l'a simplement résumé : « Mieux se connaître soi-même. » Puis travailler sur soi !

Guider quelqu'un sur le chemin du développement personnel n'impose pas d'être un maître reconnu, mais nécessite du vécu, de l'expérience, de la sincérité, de la générosité ; il faut, soi-même, avoir parcouru le « morceau de chemin » sur lequel nous voulons accompagner l'autre ; bien connaître nos promesses et encore mieux nos limites ; il le faut impérativement !

C'est pour cela que j'ai accepté de préfacier l'ouvrage de Clotilde Poivilliers. Elle nous offre un livre pratique, utile et maîtrisé. Un livre comme une carte balisée de randonnée ; des chemins et sentiers vers notre refuge

intérieur. Comme nous l'avons compris, les raccourcis sont impossibles... mais les fossés, éboulements et crevasses sont soigneusement indiqués... les gués à pied sec aussi (inutile de se noyer !).

Clotilde nous rappelle que ce travail personnel avec soi-même est aussi essentiel que le travail professionnel avec les autres. Que les deux grandes formules créées pour nous rappeler l'importance de notre espace intérieur : « Vivre l'instant, ici et maintenant » et « Vivre en pleine conscience », ne sont que de belles formules agréables à l'oreille... mais restent des formules inaccessibles à ceux qui débutent le chemin. Elle nous rappelle donc que tout travail sur soi commence... par la décision de travailler sur soi, motivée par des idées, des explications et des outils très simples de mieux-être au quotidien. C'est la volonté et le thème de son livre.

Que votre espace de paix intérieur soit minuscule comme une tête d'épingle ou déjà vaste comme votre personnalité, la lecture de cet ouvrage vous offrira plus de lumière. Il remplit pleinement une mission fondamentale : transformer progressivement vos peurs, vos doutes, vos craintes, vos blessures, vos angoisses profondes, vos colères, vos culpabilités (tout ce « substrat de l'ombre » qui motive le désir d'un travail sur soi...), en plus de vérité, plus de paix, plus de joie, plus de foi... plus de vie heureuse !

Je conclurai avec le conseil du sage Épictète : « Premièrement, dites-vous ce que vous voulez être, et ensuite faites ce que vous avez à faire. »

Premièrement, acceptez de vous regarder tel que vous êtes, à la lumière de votre vérité et de votre lucidité bienveillante ; ensuite faites ce que vous avez à faire : travaillez sur vous en constance et en Conscience ; vous avez tous les outils nécessaires entre vos mains !

Je souhaite que la lecture de cet ouvrage soit, pour beaucoup, la première marche d'accès à leur désir profond de vérité et de confiance en eux... et pour certains, le chaînon manquant d'une démarche intérieure arrivée à maturité.

Bonne lecture, bonne vie.

Yann Rougier, médecin spécialiste en neuropsychiatrie  
et auteur du best-seller *Se programmer pour guérir*