

KATIA CLARENN

LES PORTES
DE LA SPIRALE
MAGIQUE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de *simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

XXXX

XXXX

© Éditions Maïa

Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.

Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation interdits pour tous pays.

ISBN 978-2-38441-197-9

Dépôt légal : juin 2022



*« La Spirale Magique :
les outils du développement du bien-être
nous entraînent dans un cycle d'énergie ascendante
qui évolue et qui s'alimente dans le sens
de notre réussite et de notre accomplissement. »*

Katia Clarenn

<https://www.alliance-conscience.com/contact-et-plan/>

Avant-propos

*« La connaissance de soi
permet à l'intimité
qui relie notre corps, notre esprit
et notre conscience spirituelle
de nous donner une idée du sens
que l'on veut donner à notre vie. »*

Katia Clarenn

C'est en associant le développement personnel, le coaching, la méditation et mes citations personnelles pour une prise de conscience, que j'ai imaginé et conçu le **développement du bien-être**. Le développement du bien-être s'appuie sur le travail sur soi, sur l'autonomie, sur le développement du potentiel, l'épanouissement personnel et la méditation afin de trouver un équilibre intérieur.

Il est important de bien faire la distinction entre la thérapie et le développement du bien-être. La thérapie rétablit un dysfonctionnement provenant d'une souffrance due à un passé douloureux ; le travail est essentiellement basé sur le passé pour soulager, traiter et guérir la souffrance. Le thérapeute laisse le patient parler, il ne l'influence pas et ne le juge pas. Des traumatismes vécus dans l'enfance ou dans le passé influencent inconsciemment le comportement. La thérapie est longue ; elle peut durer des mois, voire des années pour permettre un rétablissement durable du psychique.

Le développement du bien-être, quant à lui, ne se focalise pas sur le passé mais bien sur le présent. C'est un moyen d'aider la personne à passer d'un présent insatisfaisant à un futur satisfaisant. On vous oriente pour repérer les aspects positifs de votre fonctionnement c'est-à-dire vos ressources personnelles, afin de vous permettre de définir et concrétiser l'action pour construire un projet de vie fondé notamment sur la réalisation de soi et l'accomplissement personnel. Il ne s'agit pas de démontrer ou d'affirmer quelque chose mais seulement de vous amener à réfléchir différemment pour vous permettre de découvrir un aspect ignoré de la réalité et ainsi construire une vie qui vous semblera meilleure. Le créateur ou la créatrice de bien-être entreprend avec vous une démarche pour donner ou redonner du goût à votre existence également pour que vous puissiez vous sentir unique et exceptionnel.

Ma quête de mon bien-être personnel fut ma priorité pour m'accepter telle que j'étais réellement. Étant une personne hypersensible, je voulais mieux comprendre mon fonctionnement et me connaître davantage. J'ai expérimenté au travers de mon vécu, différents enseignements de développement personnel et de pleine conscience. Cela étant, après plusieurs années de pratique il s'avérait (je le pensais) que j'avais acquis une maîtrise et un certain niveau de réalisation personnel. Mais lors de l'écriture de ce livre, je constatais qu'il me manquait encore des éléments nécessaires pour atteindre la paix intérieure et la plénitude. C'est en ouvrant moi-même toutes les portes de la « Spirale Magique » que j'ai découvert que j'avais encore beaucoup à apprendre sur moi et par la même occasion m'initier au développement du bien-être. Et au fur et à mesure, j'ai constaté que pas mal de mes blessures étaient encore englouties au plus profond de moi. Et que je ressentais le besoin de me débarrasser de ce vacarme tyrannique dû à mon enfance qui m'oppressait et qui m'empêchait de vivre paisiblement et sereinement ma vie.

*« Apercevoir l'étoile scintillante
qui brille en nous, permet d'accéder
à la beauté de l'âme qui nous appartient. »*

Katia Clarenn

Toutes ces portes que j'ai ouvertes tant bien que mal, m'ont permis de voir la lumière qui brille en moi et m'a mené à la libération pour me sentir en alignement avec mon moi profond. Après tant d'années de galère et de chemins épineux, j'ai enfin, moi aussi droit au bonheur grâce à la découverte de ma paix intérieure ! Avec le recul, je réalise à quel point le développement du bien-être, intégré à ma vie, est une « Spirale Magique » fascinante qui fait en sorte que je côtoie la plénitude chaque jour avec calme et fluidité. J'interprète la Spirale Magique comme ceci : la Spirale nous propulse vers une expansion ascendante qui passe par l'approfondissement de la connaissance de soi. Magique car c'est le résultat fabuleux sans limite même au-delà de nos espérances que l'on récolte par la magie que l'on sème dans notre vie grâce au développement du bien-être et que l'on applique dans notre quotidien. « La magie de la vie. »

J'ai suivi ma conscience de paix et d'amour en transformant mes faiblesses en force et je me suis remplie d'énergies positives. Cela m'a permis également d'acquérir une solide confiance en moi qui m'a portée pour exaucer mes rêves les plus ambitieux !

Un de mes rêves le plus cher s'est réalisé, l'aboutissement de ce livre. En effet, depuis plusieurs années, je me disais : « J'aimerais écrire... » Et, un jour, je me suis enfin lancée. J'ai mis les actions en place pour atteindre mon défi ; écrire ce livre de développement du bien-être « Les portes de la Spirale Magique ». Que d'emballement, que d'enthousiasme dans cette

merveilleuse et passionnante aventure d'écriture pour vous ! J'y ai trouvé l'adéquation de mon bien-être avec mes aspirations ; cela m'a fait grandir aussi bien sur le plan spirituel, personnel que professionnel. C'est pour cela que je veux partager avec vous mes secrets de prospérité. (Situation favorable, état d'abondance, de bien-être, de réussite, de félicité, de bonheur, de fortune, de succès et de richesse intérieure).

Je ne vous dis pas que la vie est toujours rose et que c'est un long chemin tranquille loin de là ! J'ai bien les pieds sur terre et je suis réaliste étant donné que la vie est faite de peines et de joies. Des aléas et des entraves peuvent surgir, que l'on doit surmonter, nous avons les moyens (le développement du bien-être) et la possibilité (démarche d'autoconstruction) de les rendre moins rudes. Considérons ces difficultés comme des opportunités pour faire émerger l'expansion de notre bien-être, la possibilité de progresser vers les défis que l'on se fixe. Cette démarche personnelle est unique et propre à chacun ; le sentiment d'épanouissement qui en découle dépend de notre propre perception et conception d'une vie réussie. Partir vers cette aventure en ouvrant les portes de la « Spirale Magique » et découvrir le chemin qui vous mènera vers la plénitude n'appartient qu'à vous. Pour devenir le héros et le créateur de votre propre vie et vous permettre de vous réapproprier la partie de vous la plus authentique. Et pour que vous puissiez vivre une vie heureuse, sereine et surtout épanouie.

Je n'ai en aucun cas rédigé ce livre pour régler mes comptes ni pour dénigrer ou juger qui que ce soit. Je l'ai écrit pour soutenir, encourager et guider des personnes qui comme moi ont rencontré des difficultés difficiles à gérer, à découvrir leur propre paix intérieure et à accéder à la plénitude. Les exemples présentés dans cet ouvrage sont tirés de cas réels. Les noms et quelques détails ont été changés afin de préserver l'identité des personnes concernées.

C'est pour cela que j'ai écrit les grandes lignes sans dévoiler l'intimité de chacun entre les lignes au niveau personnel. Avec des faits concrets, je me confie à vous en vous livrant mes expériences vécues, alors qu'habituellement je ne parle que très peu de moi. Vous verrez que, vous aussi, lors de votre lecture et notamment lorsque vous établirez vos tableaux de bord, vous ressentirez le besoin de vous poser face à vous-même pour mieux vous connaître et surtout comprendre votre fonctionnement. Ne vous limitez pas, ne vous jugez pas. Laissez libre cours à votre plume, à votre imagination, à votre créativité et surtout à votre cœur pour vous guider vers le meilleur. Cela favorisera votre expansion vers l'épanouissement de votre bien-être pour une harmonie qui vous comblera de paix.

Le développement du bien-être vous permettra de vivre pleinement le présent en préparant jour après jour un avenir que vous accueillerez avec

sérénité. Vous découvrirez votre potentiel et vos qualités en exploitant vos ressources, grâce au développement de la confiance en soi, de l'estime de soi, de l'affirmation de soi et surtout de la connaissance de soi. Au fur et à mesure de votre lecture, vous allez ouvrir les portes de la « Spirale Magique. » Pour en tirer profit pour le reste de votre existence.

Sachez que si vous n'écrivez pas vos impressions et ressentis personnels dans les tableaux de bord prévus, en ne privilégiant que la lecture de ce livre, le travail ne sera qu'à moitié réalisé pour accéder à l'épanouissement de votre bien-être que vous souhaitez, et quel dommage ! Il serait souhaitable, après chaque chapitre, de suspendre la lecture deux ou trois jours selon vos souhaits et votre disponibilité pour vous imprégner de ses nombreux bienfaits. Si le besoin s'en fait ressentir, relisez le chapitre. Cette pause de réflexion est, à mon sens, indispensable afin de prendre le temps nécessaire pour réfléchir sur votre situation actuelle et de vous adapter à vos besoins personnels face à tel ou tel chapitre dont vous aurez plus ou moins besoin.

Parfois, vous pourrez avoir l'impression que je me répète, mais c'est un contexte tout à fait normal, car tous les chapitres de ce livre se rejoignent pour ne faire qu'un, ce qui constitue « la Spirale Magique ». Ce sont des cheminements qui s'emboîtent les uns dans les autres, pour vous guider vers le chemin de votre réalisation, avec un mot d'ordre : « Croire en vous ! »

Ce livre va vous orienter vers ce que vous souhaitez accomplir avec une idée plus précise de ce que vous attendez de votre vie en général. Je vous guiderai dans l'exploration de nombreuses pistes et ressources jusqu'à peut-être encore inconnues pour vous, grâce à un processus bien spécifique et adapté pour que vous puissiez atteindre la plénitude.

*« C'est dans la façon que l'on
va se projeter dans l'avenir,
que l'on va déterminer notre vie.
À nous, de faire en sorte qu'elle soit
remplie d'abondance et de quiétude. »*

Katia Clarenn

Chapitre 1

Acquérir la confiance en soi et l'estime de soi

*« Nos craintes et nos doutes nous appartiennent,
à nous d'entreprendre de les accepter
pour les vaincre...
Et voir la lumière qui est en nous. »*
Katia Clarenn

La confiance en soi et l'estime de soi sont étroitement liées, elles se développent et ne cessent d'évoluer au cours de notre vie. C'est une qualité importante à développer, qui nous accompagnera toute notre vie, et un des piliers de notre réussite ! Elle facilite les relations sociales, donne l'audace d'entreprendre, aide à rebondir lors des échecs. Elles s'acquièrent grâce à l'affirmation de soi, de nos besoins, de nos talents, de nos compétences et de nos valeurs. Car nous avons tous du potentiel, nous sommes tous uniques et merveilleux. Chacun d'entre nous connaît un jour dans sa vie un manque de confiance en soi et un manque d'assurance. Avoir peu ou pas du tout de confiance en soi et d'estime de soi peut se révéler être un terrible et cruel inconvénient qui peut nous poursuivre, tant il peut nous rendre vulnérables et sensibles à bien des situations. C'est pour cela que la confiance en soi et l'estime de soi représentent les piliers sur lesquels repose la réussite de toute une vie. Des piliers grâce auxquels on peut affronter plus sereinement les grandes et parfois impitoyables difficultés de l'existence.

Nous lamenter sur notre sort, ce qui s'exprime souvent par la violence, la colère, la rancœur, la haine, la timidité et le manque d'assurance, nous fait faire les choses de travers. On se sent dévalorisé, on croit que l'on est moins bien que les autres. On a peur de prendre des risques. On ne se sent pas en sécurité, on doute et l'on se considère comme une victime. Eh bien non ! Heureusement, la confiance en soi et l'estime de soi s'acquièrent. En manquer n'est pas définitif et peut largement se combler. Seulement, pour les acquérir, il faut avoir le courage de se confronter, d'accepter de se tromper, de commettre des erreurs, de ne pas être toujours compris(e), parce que c'est en ayant des expériences que l'on développera notre confiance en soi puis l'estime de soi.

*« Une erreur n'est pas fatale,
c'est juste une épreuve pour réaliser
que l'on est encore plus fort. »*

Katia Clarenn

Avoir une bonne estime de soi ne veut pas dire être supérieur et égoïste, mais plutôt apprécier sa propre valeur et sa propre importance, assumer la responsabilité de ses actes et se montrer respectueux et attentif aux autres.

Une bonne estime de soi nous aide à avoir le courage d'être soi-même, croire en ses propres valeurs, prendre les bonnes décisions même sous pression, communiquer plus facilement avec les autres, gérer le stress et les défis qui se présentent à nous, faire des choix sains, être à l'aise de refuser de faire des activités ou des actions que nous ne choisissons pas librement.

Nous avons tous d'énormes qualités. Osez vous valoriser en affirmant vos ressentis car vous méritez d'être heureux. Une fois cet équilibre émotionnel retrouvé, votre estime de vous-même et le bonheur se développeront. Votre niveau de confiance en vous est à la hauteur de la valeur que vous lui accordez. Si vous savez vous donner de la valeur, les autres aussi vous en accorderont. Votre aptitude au bonheur est directement liée à votre niveau d'estime de vous-même. Vos opinions sont aussi importantes que celles des autres, même si vous commettez des erreurs, car cela arrive à tout le monde chaque jour.

*« Être unique et exceptionnel,
c'est accepter toutes nos différences
et les mettre en avant. »*

Katia Clarenn

Lorsqu'une situation devient insupportable, osez dire Stop avec des mots justes et précis, et toujours avec respect (on y reviendra dans les chapitres suivants). Être capable de surmonter vos peurs, vos angoisses et votre timidité permet de trouver un plaisir toujours plus grand de vivre au milieu des autres et cela dévoilera votre charisme et votre personnalité. La réussite et le bonheur sont un état d'esprit : en sachant ce que vous voulez vraiment, en prenant vos responsabilités et en imaginant un avenir positif.

Si l'on veut réussir à acquérir une solide confiance en soi, commençons par nous considérer comme un gagnant, avec la chance qui nous sourit à nous aussi, tout en étant réaliste, crédible et entreprenant. En mettant de l'audace et de l'énergie dans nos actions pour obtenir de bons résultats, parfois au-delà de nos espérances. Car si nous souhaitons vraiment accomplir nos projets de vie ou nos désirs, il ne tient qu'à nous-mêmes, d'acquérir une solide confiance en nous en étant positifs et en mettant tout en œuvre pour l'atteinte de nos objectifs.

Ayons de bonnes paroles à notre égard : « je mérite d'être heureux, de

vivre dans l'aisance, de me sentir épanoui(e) ; je réussis tout ce que j'accomplis, j'attire la réussite et le succès car je suis une personne formidable qui mérite le bonheur. » Il n'appartient qu'à vous de vous construire ou de vous reconstruire car vous seul savez parfaitement qui vous êtes et ce que vous devez entreprendre pour vous réaliser pleinement. Nous devons nous rappeler sans cesse que nous méritons l'épanouissement comme tant d'autres. Veillons par ailleurs à repérer les indices, les opportunités et les bonnes personnes pour la réalisation de nos projets.

Toutefois, la perfection n'existe pas. Il ne s'agit pas de se répéter que l'on est la meilleure des personnes et que rien ne peut nous atteindre ! Cela serait pour la plupart d'entre nous un déni de la réalité, il s'agit plutôt de trouver notre place dans le monde avec nos propres aptitudes les plus positives possibles.

Ne soyons pas trop durs avec nous-mêmes, accordons-nous de la tendresse, de la bienveillance, de l'humour et de l'amour sans être narcissique. Avoir du recul et du détachement de l'ego ; cette petite voix qui nous contredit, qui nous charrie sans arrêt et qui nous dicte le comportement inapproprié que nous devons suivre et étaler aux autres.

L'ego fait partie du paraître, ce qui n'est pas réaliste car il ne fait partie que de l'apparence. Ayons du recul et du détachement par rapport à l'ego car le paraître n'est pas constructif, il ne fait partie que de l'extérieur. L'ego nous emprisonne dans un tourbillon de supercherie pour nous et pour le regard des autres. Car l'ego détruit nos aspirations profondes. Il essaye de nous manipuler pour que l'on soit le plus possible sous son emprise. Nous sommes constamment tiraillés entre notre ego, qui nous pousse à bout et notre sagesse qui nous calme. Toutefois, trouver notre équilibre n'est pas toujours facile à entreprendre ni à établir. À nous de faire la distinction, afin de bien choisir le chemin que l'on a envie d'emprunter. Chacun de nous a le choix d'explorer celui qu'il désire suivant son attrait.

Notre for intérieur est pur et lumineux et nous représente réellement tels que nous sommes ! En étant ouvert et réceptif à notre propre personne sans tricherie.

Ce qui est essentiel, c'est notre paix intérieure : pour mener une existence épanouie, nous pouvons modifier notre façon de voir les choses afin d'avancer plus paisiblement. Grâce à ce changement de perception, nous acquerrons plus de confiance en nous et plus d'estime de nous-mêmes.

Il est important de faire pour soi et non pour montrer aux autres en mettant notre fierté de côté. Il convient d'éliminer la jalousie, de ne pas envier ou se comparer aux autres. Car, comme nous, les autres ont aussi leurs failles même si c'est l'apparence de leur bonheur qui nous saute au visage. Le bonheur et le succès sont accessibles à tous, ils sont à notre portée. Nous pouvons communiquer avec cette partie de nous-mêmes, notre source naturelle, tant pour nous éclairer et nous guider vers nos envies les plus profondes

que pour les concrétiser et les réaliser. Avec de la volonté et de l'entraînement, nous pouvons changer notre réalité pour vivre dans le monde que nous créerons avec confiance et assurance.

Écoutons-nous penser ou parler pour pouvoir analyser nos désirs. Nous avons les ressources nécessaires en nous pour concrétiser un objectif, un projet de vie, changer de métier ou même réaliser nos rêves d'enfants. Allons vers ce que nous aimons faire. Vous êtes naturellement porté vers des choses que vous aimez. Allez vers elles ! Vous verrez qu'avec le temps vous ferez souvent les quelques mêmes choses et vous pourrez découvrir votre talent à vous, ce qui vous rend unique. Donc en faisant ce vous aimez, non seulement vous vous sentirez bien, mais en plus vous développerez un talent.

Pour développer votre talent, il faudra que vous agissiez et notamment en y passant du temps, beaucoup de temps, et c'est en répétant ce que vous aimez faire que vous verrez le résultat. Soyez patient(e) là aussi car cela vaut souvent le coup.

Pour vous faire part de mes expériences, j'ai changé à trois reprises de métier. Adolescente déjà, je savais que je vivrais de grandes choses dans mon existence. Même si, à l'époque, je n'avais que très peu de confiance en moi et d'estime de moi-même. J'avais des rêves plein la tête malgré une enfance chaotique (problèmes familiaux, cancre à l'école, violence, précarité...). Depuis l'âge de 8/9 ans, je souhaitais être coiffeuse. Mais lorsque j'ai dû rechercher un apprentissage en coiffure à 16 ans (je voulais travailler tôt pour être indépendante), je n'ai pas trouvé de maître d'apprentissage. Alors, j'ai effectué un CAP de vente en confection pour homme, ce qui m'a donné le goût de la mode et permis de comprendre à quel point le physique a de l'emprise sur l'être humain (l'ego) ; « l'habit ne fait pas le moine mais la crédibilité est en jeu ». J'ai obtenu mon diplôme. Je portais en moi le désir de réussir à tout prix ma vie en toute liberté ! J'ai ainsi exercé mon métier de vendeuse pendant une dizaine d'années en passant par la vente de vêtements, de pain, de jouets et d'armes.

Cela m'a beaucoup apporté car, tout en me battant pour vaincre ma timidité, je m'ouvrais aux autres. J'aurais pu me contenter d'exercer mon métier de vendeuse toute ma vie, mais il y avait la coiffure qui m'attirait toujours énormément. Nos rêves d'enfants sont parfois des ressources et des talents enfouis : ne les perdons pas de vue ! À 26 ans, j'ai donc décidé d'entreprendre un CAP de coiffure dans une école privée. Mon entourage ne comprenait pas pourquoi subitement je voulais changer de métier. Mais c'était plus fort que moi, il fallait vraiment que je vive cette expérience pour en avoir le cœur net. Cette année de formation fut très difficile car j'ai dû la financer moi-même. Mais je savais que le jeu en valait la chandelle et, en effet, cela fut rapidement une évidence et une révélation. C'était en moi, il fallait simplement que je l'exploite. Mon CAP obtenu, j'ai pu exercer le métier qui me passionnait. Ma vie a alors changé : j'étais enthousiaste pour mon nouveau

métier, j'avais une énergie débordante, je me sentais apaisée et sereine face à l'avenir. Il m'a ainsi suffi de mettre tout en ordre dans ma tête pour ne pas perdre de vue mon objectif : à nous de développer notre potentiel et nos ressources ! Je réalisais que j'avais des mains en or, car j'aimais embellir, conseiller et transformer l'image des personnes tout en leur recoiffant le moral ! Grâce à ce métier, j'ai pu être rassurée sur mes capacités et mes valeurs.

Puis, je ne voulus pas m'arrêter là car j'avais toujours soif de réussite, d'ambition et d'indépendance. J'ai donc décidé de continuer mes études en passant mon Brevet professionnel par correspondance, en parallèle de mon travail à temps plein. À cette époque, j'étais divorcée, avec ma fille à charge et je devais travailler pour subvenir à nos besoins. Cela ne fut pas sans difficultés et sacrifices, mais j'étais convaincue qu'il fallait mettre toutes les chances de mon côté pour réussir : devoir, rigueur, implication, motivation, courage, énergie, force ! Je me projetais dans l'état désiré...

Mon CAP et mon BP en poche, je visai un poste de manager dans un salon de coiffure au Luxembourg, ce que j'obtins rapidement après avoir fait mes preuves. Je gérais la coiffure et l'esthétique dans un magnifique salon, haut de gamme en prime, comme par enchantement et au-delà de mes espérances. Mes buts et mes projets ne me quittaient pas, j'avais de plus en plus confiance en moi avec une force incroyable, il fallait tout simplement que je suive mon chemin en accord avec mes aspirations. Je voulais aller encore plus loin avec le projet plus tard d'ouvrir mon propre salon de coiffure au Luxembourg : j'ai donc entrepris un BMS (Brevet de Maîtrise Supérieure) en cours du soir tous les lundis sur 3 ans. J'étais tellement motivée que je ne ressentais ni fatigue ni contrainte car je me sentais dans mon univers et j'exploitais mes ressources personnelles.

Au bout d'1 an de formation en BMS, j'ai déménagé dans une autre région à 600 km (à Megève). J'ai donc demandé la validation de mes acquis de cette première année, pour pouvoir continuer le reste de ma formation à Annecy (à 100 km de ma nouvelle résidence). Cette distance était une contrainte mais je voulais finaliser mon diplôme. Et, à ma grande surprise, mon ancien directeur (qui connaissait mes difficultés financières et approuvait mon courage) valida mon BMS en 1 an ! Quelle incroyable circonstance, que je dois à la force de mon bien-être intérieur tourné vers la réussite et l'atteinte de mes objectifs. Quand nous sommes en communion avec notre moi profond, la Spirale Magique peut se mettre en place. Je réalise à présent l'efficacité de son effet sur moi !

Pour cela, il faut acquérir une solide confiance en soi, à travers une démarche d'auto-construction qui intègre les outils du développement du bien-être, ce qui provoque l'expansion de soi ! C'est bien cela « la puissance d'effets merveilleux sans limites. »

Pour l'accomplissement de nos objectifs, il est aussi très important que nos projets soient « écologiques » c'est-à-dire qu'ils tiennent compte, pour ne pas nuire, de notre entourage, de notre environnement et de nos besoins.

Vous pourriez me dire que j'ai eu de la chance. Mais si nous ne provoquons pas les choses ou les événements, en nous donnant les moyens nécessaires au succès, eh bien rien ne se passe ! Nous avons tous la capacité et le pouvoir d'attirer la réussite à nous. Pour cela, il nous faut mettre en place des actions tangibles, en sachant ce que nous voulons vraiment accomplir pour notre bien-être et donner un sens à notre vie grâce à notre raison d'être !

*« La chance n'est pas un hasard,
si nous ne la provoquons pas,
alors rien d'exceptionnel, ne pourra nous arriver. »*

Katia Clarenn

Ainsi, je voulais ouvrir un salon de coiffure en mon nom propre Katia Clarenn en Lorraine où je vivais à l'époque. Alors, j'ai mis un plan d'action en place (trouver le local, choisir mon concept mobilier, demander des devis de fournitures...). On m'avait affirmé que l'on pouvait ouvrir une entreprise avec un euro mais aucune banque ne m'a prêté l'argent nécessaire pour conclure mon projet car je n'avais pas d'apport suffisant. J'étais profondément déçue, j'ai dû abandonner mon objectif car je n'avais pas le choix ! Vous verrez plus loin que la vie nous réserve parfois de belles surprises même si l'on ne s'y attend plus...

Il est essentiel de bien déterminer ses ressources, son niveau de compétences, sa motivation, ses finances, son niveau de créativité, l'aide extérieure (d'une personne proche de vous, d'un conseiller, d'un coach, d'une association, etc.). Le plus important est de se sentir en confiance avec la démarche choisie.

Pour ma part, ma rencontre à 32 ans avec Thierry, mon deuxième mari, fut déterminante. M'installer à la montagne avec lui m'a énormément apaisée et sécurisée. J'ai appris à ne plus vivre à 200 à l'heure, à vivre pour l'essentiel : pour moi, ma famille, mes amis et mon travail. En me présentant pour un poste de coiffeuse, j'ai appris que celui-ci était en vente. Depuis plusieurs années, c'était mon objectif mais trop de difficultés m'avaient barré la route. Un an après mon échec en Lorraine, l'opportunité d'ouvrir mon propre salon se présentait à moi sans même chercher ! Car un salon de coiffure Dessange à Megève était en vente. Au départ, je n'étais pas pour la franchise car il y avait trop de contraintes et ce n'était pas mon objectif de départ car cela voulait dire que je ne serais pas totalement indépendante. Souvent les événements se manifestent au moment opportun pour nous. Thierry me proposa de m'aider financièrement ; il m'encourageait à avoir ma propre entreprise car il croyait en mes capacités et avait confiance en moi. Nous avons pris ensemble la décision d'investir pour ce salon de coiffure et d'esthétique. Mon rêve se réalisait mais je devais être à la hauteur et c'était un pari difficile car je devais atteindre l'excellence exigée par la clientèle aisée habituée à fréquenter des salons de coiffure haut de gamme.

J'ai su surmonter ma timidité, progresser rapidement sur le plan de la confiance en moi, et développer ainsi mon charisme. J'ai su transmettre mon savoir-faire en formant des apprentis, en manageant une équipe. J'avais énormément de satisfaction avec ma clientèle que j'embellissais. Tout ce que j'entreprenais me réussissait car je mettais toute mon énergie et mon cœur dans ce métier de coiffeuse qui me passionnait, ma méthode de coupe au rasoir, unique et personnelle me différenciait des autres et c'est pour cela que j'ai pu fidéliser une clientèle conquise par ma dextérité puisqu'elle attendait de venir à Megève pour bénéficier de mon coup de ciseaux ! La réussite dépend de la confiance en soi et de l'estime de soi à sa juste valeur. Être juste et s'impliquer réellement pour avoir des résultats en fonction de ses motivations et de ses talents.

*« Se sentir libre comme un oiseau
pour voler de ses propres ailes,
dans un ciel de liberté
qui s'offre à nous. »*

Katia Clarenn

J'ai géré mon salon où j'aimais être à l'écoute des gens, on dit souvent que le coiffeur est comme un docteur à qui l'on aime se confier. Cela me fascinait tellement que je ressentais le besoin d'apprendre plus sur le comportement humain au niveau psychologique, physiologique et émotionnel. Je voulais aller plus loin dans mes capacités personnelles car avoir des objectifs et aller de l'avant est fondamental pour moi. C'est en lisant de plus en plus de livres de développement personnel que j'ai pu vaincre ma timidité, renforcer mon niveau de confiance en moi et surtout l'estime de moi-même. Ainsi, tous les livres de développement personnel que je dévorais m'ont conduit à l'idée et l'envie de pratiquer le coaching. Cela devint, comme pour la vente, la coiffure et l'esthétique, une vraie passion et, très vite, une évidence pour moi. On a tous en nous les capacités pour atteindre la réussite ; on y trouve des outils pour mettre en œuvre et renforcer notre détermination ! Après avoir mûrement réfléchi, j'entrepris une formation pour obtenir un Master professionnel de coaching de vie et d'entreprise.

C'est en changeant soi-même que l'on peut changer ce qui nous entoure, afin de perfectionner notre fonctionnement mental pour aller vers le chemin d'une existence épanouie. En passant à l'acte, on renforce les certitudes qui se trouvent dans nos ressources inconscientes. On n'a aucun doute (conviction) de pouvoir ressentir les émotions positives du résultat espéré et attendu. La certitude a un effet spectaculaire sur la façon dont nous allons mettre en place nos actions. Non sans difficultés et sacrifices, car rien n'est simple, il faut se battre en étant optimiste et pour l'élaboration du projet que nous voulons réaliser.