

SEMAINE 7

Lilou Macé  
LE DÉFI DES  
**100**  
JOURS

Cahier d'exercices  
pour une vie arc-en-ciel

SPORT  
MISSION DE VIE  
ABONDANCE  
ALIMENTATION  
VIE EXTRA  
INTUITION  
MAGIE  
TAO



**lilou**  
Macé®

**Guy Trédaniel**  
éditeur

# JOUR 43



## Extrait du Défi S'ÉVEILLER AU TAO



## DÉLIEZ-VOUS AVEC LE TAO YOGA

Date :

Mon intention du jour :



Le yoga taoïste éveille la force tranquille des muscles profonds, du muscle psoas et l'alignement du bassin. Les problèmes de dos sont souvent dus à une mauvaise position et/ou utilisation du muscle psoas. Dans le Tao, ces derniers font partie des « Muscles de l'âme », car ils sont un lieu privilégié de tensions et de dénouements psychiques et émotionnels.

Des postures au sol, en douceur, peuvent dénouer ces tensions des muscles profonds, en redonnant de l'élasticité aux tissus. La pratique régulière du Tao Yoga active la circulation de l'énergie dans les méridiens Yin et Yang. Les méridiens Yin sont plus profonds, plus intérieurs, alors que leurs homologues Yang sont proches des surfaces et des extrémités.

Les exercices du jour s'accompagnent d'auto-massages pour aider à retrouver une libre circulation de l'énergie dans votre corps.



## MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

### ★ DÉFI DU JOUR

#### ÉVEILLEZ VOTRE FORCE INTERNE

Allongez-vous et prenez contact avec le soutien de la Terre sous votre corps. Sentez comment elle porte le poids de vos pieds, de vos jambes, de votre bassin, de vos épaules, de vos bras, de votre tête. Certaines parties de votre corps vous semblent-elles plus présentes que d'autres ? Posez les mains sur votre bassin et respirez entre elles. Sentez votre respiration remplir l'espace entre vos mains jusqu'à vos points de contact dans la Terre. Cet espace semble-t-il grand ou petit ? Depuis cette zone, laissez votre corps se déployer dans le sol, prenez votre espace. Enroulez et étirez votre dos, vos jambes, vos bras comme une étoile de mer qui se déploierait au fond de la mer, bercée par les vagues. Quelles directions votre corps a-t-il envie d'explorer ? Comment ressentez-vous la force tranquille de votre corps ?

# Les 6 postures clés du Tao Yoga



## LA « RIVIÈRE QUI COULE DANS LA VALLÉE »

**Respiration consciente ; équilibre l'énergie, met en condition la colonne vertébrale et le muscle psoas**

### Position de départ

1. Allongé sur le dos, la tête droite, pliez vos genoux.
2. Glissez vos pieds à plat vers les fesses.
3. Respirez dans les lombaires.

### Position relevée

4. L'action de relever simultanément le sacrum et les vertèbres dorsales quand vous appuyez les vertèbres lombaires sur le tapis, combinée avec l'expiration, crée la « vallée » !
5. Connectez entre eux tous les muscles de votre dos. Sentez le soulèvement de votre tête depuis le bas du dos. Au départ, vous pouvez entrelacer vos doigts derrière la tête puis la repousser contre vos mains pour renforcer la force du dos.



## LE « SINGE QUI SE REPOSE LES GENOUX EN L'AIR »

**Détend, détoxifie et renforce le psoas**

1. Allongé, posez vos mains juste en dessous des genoux pliés vers la poitrine.
2. Écartez les genoux et étirez le psoas des deux côtés. Bercez à droite et à gauche. Sentez la connexion entre les reins et les deux côtés du cerveau.
3. Déplacez vos mains jusqu'aux chevilles. Répétez l'étirement. Expirez la chaleur du corps par le muscle psoas, se connectant à l'intérieur de l'aïne.



## LE « SINGE QUI S'ACCROCHE À SA BRANCHE »

**Étire et renforce la colonne vertébrale et le psoas**

### Position de départ

1. Allongé, pliez et levez les jambes, les mains appuyant sur les genoux. Enfoncez les lombaires dans le sol, laissant le sacrum et les dorsales se lever, menton rentré.

### Contre-force des genoux

2. Pressez les genoux contre vos mains, vers le haut, et activez le psoas et l'ilio-psoas, sans soulever davantage les dorsales, le cou et la tête.



## LE « SINGE QUI PRIE »

**Éveille en profondeur les méridiens Yin**

1. Allongé, montez vos genoux vers la poitrine. Placez les coudes de façon à ce qu'ils touchent l'intérieur des genoux. Tendez les bras et joignez les paumes.
2. Serrez doucement les dents, pressez la langue contre le palais. Appuyez les lombaires contre le sol, soulevez le sacrum et les dorsales, et pressez les genoux l'un contre l'autre tout en résistant avec les bras. Les coudes poussent vers l'extérieur et les genoux vers l'intérieur.



### LE « PAON QUI REGARDE SA QUEUE »

Active le méridien Yin et la rate

1. Assis à genoux, repoussez le sol avec vos mains placées de chaque côté.
2. Allongez une jambe derrière vous pour étirer votre psoas.
3. Rentrez le menton, inspirez par le périnée dans votre dos et pivotez votre bassin pour regarder en arrière. Sentez une torsion de votre psoas et de votre colonne vertébrale.
4. Expirez et relâchez la torsion en revenant à votre position de départ.
5. Changez de jambe et répétez l'exercice.
6. Pour finir, étendez-vous sur le dos. Relâchez-vous, souriez et respirez dans votre colonne.



### LA « MONTAGNE QUI ÉMERGE DE LA MER »

Active le méridien Yang et l'estomac

1. Allongé sur le dos, rapprochez les pieds de vos fesses et soulevez le bassin progressivement aussi haut que possible comme une arche de pont.
2. Sentez l'étirement du bas-ventre. Descendez la colonne vertébrale lentement, vertèbre par vertèbre, et sentez chacune d'entre elles s'ouvrir et l'énergie circuler.

Après avoir réalisé ces six exercices, prenez le temps d'écrire vos ressentis, ce que vous avez appris et les messages envoyés par votre corps. Comment vous sentez-vous ? Quelle partie de votre corps semble résister ? Quel(s) message(s) percevez-vous ?



★ REJOIGNEZ ★  
LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK  
[www.facebook.com/groups/defi.arcencl](https://www.facebook.com/groups/defi.arcencl)



[https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcencl/](https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcencl)

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS

Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...



## MES SUCCÈS

### Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...



## MA GRATITUDE

### Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...



# JOUR 44

## Extrait du Défi VIVRE LA MAGIE AU QUOTIDIEN



Date :

Mon intention du jour :

## LA CLAIRVOYANCE

« Au-delà des apparences, j'ouvre mon regard à la clairvoyance. »

On dit spontanément d'une personne lucide et naturellement intuitive qu'elle est clairvoyante. Elle a eu la bonne intuition au bon moment. La clairvoyance est l'art de percevoir des images, des flashes, des informations visuelles et surtout de savoir les utiliser à bon escient. Ces images sont souvent noyées dans un flot d'autres images mentales plus ordinaires qui parasitent notre voyance. Il en est de même des pépites d'or. C'est parce qu'elles sont mélangées à la boue qu'il faut du temps pour les identifier et les extraire. C'est aussi ce qui les rend précieuses! La particularité d'un flash est sa fulgurance. D'autre part, un flash peut être décalé ou apparaître dans un langage poétique ou symbolique. C'est pourquoi je vous encourage à développer le discernement pour distinguer si un flash doit être vécu comme un avertissement ou s'il s'agit de votre propre imagerie mentale ordinaire.



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

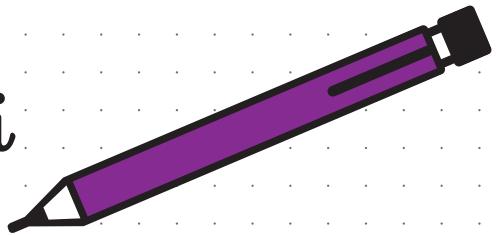


### DÉFI DU JOUR

Soyez aujourd'hui à l'écoute des signes qui vous sont envoyés. Dès lors qu'une image décalée, surprenante, spontanée, fulgurante vous apparaît, observez-la. N'y attachez aucune tension, mais notez-la soigneusement. Entraînez-vous à regarder différemment. Un bon support pour développer ses lectures visuelles intuitives, c'est l'art. Prenez un temps pour lire un livre d'art, parcourir virtuellement un musée que vous n'avez jamais visité. Méditez sur une peinture de Dali, laissez-vous toucher par le détail d'un Rembrandt, entraînez-vous à entrer dans l'image.

Ce soir, relisez votre cahier et notez l'impact que les images veulent avoir sur vous. C'est lorsque vous serez tête reposée et libéré du contexte que vous pourrez estimer la pertinence des images rencontrées.

Notez ici les signes que  
vous rencontrez aujourd'hui



★ PARTAGEZ ★  
VOTRE EXPÉRIENCE SUR  
LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK  
[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



DÉFI  
**SPORT**



Une session « danse » pour  
libérer vos émotions négatives !  
Voir **page 18** !



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

## MES SUCCÈS



### Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

## MA GRATITUDE



### Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...





## HO'OPONOPONO : LA PAIX EN VOUS

**Date :**

L'Ho-oponopono est un rituel de pardon, historiquement pratiqué par des familles hawaïennes pour retrouver la paix. Cette pratique a été adaptée aujourd'hui pour pouvoir être expérimentée seul. Son credo ? Vivre sans attentes, en étant responsable à 100 % de ce qui nous arrive, de ce que nous vivons et ressentons.

**Mon intention du jour :**

Partant du constat que tout est à l'intérieur de nous, les problèmes à l'extérieur sont alors des mémoires qui se projettent dans notre vie pour signaler ce que nous vivons à l'intérieur. En prenant la responsabilité de ce qui se passe à l'extérieur de nous, il n'y a donc plus de victime ou de couple « bourreau-victime » comme dans le pardon traditionnel. Par cette acceptation, nous guérissons rapidement des maux, pensées, défis difficiles que nous traversons. Indices précieux d'évolution sur notre mission de vie ! Ce processus simple, principalement basé sur l'acceptation et l'amour, s'adapte aujourd'hui pour être suivi en conscience et efficacement selon les circonstances.

**La phrase connue et que l'on se répète tel un mantra  
est la suivante :**

**« Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. »**



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



Cette formulation peut varier dans le temps et ainsi devenir un seul « Merci » ou « Je t'aime », ou encore être simplement dans l'énergie de l'acceptation qui revient à dire oui à ce qui arrive. Il n'y a là aucune intention, aucune attente.

En pratiquant l'Ho-oponopono, en nettoyant les mémoires – individuelles ou collectives –, on découvre qui l'on est vraiment. Cela commence à l'intérieur de soi et rayonne à l'extérieur. Tout se met en place : la paix est possible quand on le sait !

- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .



## DÉFI DU JOUR

### PARDONNEZ DANS VOTRE VIE ACTUELLE

Listez des événements et des personnes qui sont actuellement dans votre vie et envers lesquelles vous ressentez une certaine gêne. Quelque chose entre vous ne paraît pas entièrement résolu. Par exemple : des voisins avec qui vous devez régler la question de « la haie en commun » ; votre père qui ne vous a pas souhaité votre anniversaire.

Choisissez l'un de ces événements ou personnes pour commencer la pratique de l'Ho'oponopono. Imaginez cette personne en face de vous et dites-lui : « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. » Puis visualisez-vous à sa place. Vous êtes donc face à vous-même et vous dites de sa part : « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. »

Comment vous sentez-vous ? Souhaitez-vous réitérer l'expérience ? Ressentez les sensations corporelles que cela vous procure et notez ce qui vient à vous lors de cet exercice, puis répétez-le autant de fois que vous le souhaitez. Si vous n'arrivez pas à le faire, attendez et reprenez plus tard.



Désolé.  
Pardon.  
Merci.  
Je t'aime.



### Pour aller plus loin

- ▶ Regarder mon interview de Maria Élisa et Jean Gracié : « Comment vivre le Ho'oponopono au quotidien » (2015) : <https://youtu.be/tdflsqLdowo>



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

# MES SUCCÈS



## Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

# MA GRATITUDE



Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...



## TRANSFORMEZ LA CONTRAINTE EN PLAISIR

Date :

Mon intention du jour :



« L'alimentation est devenue suspecte. Elle entraîne des raidissements mentaux excessifs.

J'ai pu entrer dans des restaurants où la radicalité alimentaire était de mise et j'ai vu des gens tristes. Je ne porte pas de jugement, mais parfois j'ai envie de dire : "Bouchez un bifteck et soyez heureux !" La joie de dîner entre amis ou en famille est essentielle. Beaucoup de gens pensent que je suis végétarien, mais ce n'est pas le cas. Ceux qui font ce choix ne doivent pas le vivre comme une contrainte, mais comme un élément nécessaire à leur bonheur. J'insiste sur un point : garder un état relaxé par rapport à la vie. Et c'est évidemment vrai pour la nourriture. »

Pierre Rabhi



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . .
- . . .
- . . .



### DÉFI DU JOUR

Notre alimentation n'est pas toujours un choix. Aujourd'hui, transformez vos sentiments de restriction en plaisir, richesse, audace et curiosité. Osez vous ouvrir à l'abondance de votre restriction, sans contrainte. Si vous êtes végétarien, explorez l'abondance végétale, si vous êtes sans gluten, testez la diversité des farines sans gluten et faites votre propre pain, si vous êtes intolérant à des aliments, goûtez à de nombreuses autres options qui s'offrent à vous. Explorez l'abondance de votre restriction et transformez-la en richesse.

Si vous n'avez aucune restriction, et que vous le faites par choix, osez explorer au-delà des limites que vous vous êtes fixées. Mangez consciemment et appréciez cet écart ou ce choix du moment.

# Notez

Êtes-vous végétarien ? Vegan ? Sans gluten ? Sans lactose ? Sans sucre ?  
Est-ce par choix ? Intolérance ? Allergie ? Maladie ? Idéologie ?  
Décrivez vos choix alimentaires ci-dessous.



Remarquez si ces choix (imposés ou non) vous rendent heureux. Notez ce que vous pourriez changer pour ajouter de la joie, varier les plaisirs ? Apprécier encore plus chaque bouchée.



Notez ici de nouvelles idées de recettes, de produits, de farines, de légumes et fruits que vous n'avez pas ajoutés à vos menus. Explorez, soyez créatif et ouvert. Remarquez toute l'abondance qui existe.



Expérimitez le Tao dans votre corps en dansant sur des rythmes africains !  
Voir **page 18 !**

**VIDÉOS**  
DE LA SEMAINE



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcenclie/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

## MES SUCCÈS



## Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## MA GRATITUDE



## Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...

# JOUR 47



## Extrait du Défi POUR UNE VIE EXTRAORDINAIRE



Date :

Mon intention du jour :

## LIBÉREZ VOTRE COLÈRE

“

Quelle que soit la raison ou la peur, il faudra la dépasser.

Anthony Robbins

”



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



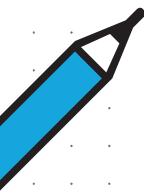
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .



### DEFI DU JOUR

Écrire lorsque vous êtes en colère: si vous vous surprenez à être stressé, frustré ou en colère, prenez un stylo et votre cahier, ou le morceau de papier le plus proche, et lâchez-vous! Autorisez-vous à écrire toutes les choses que vous ne diriez jamais. Laissez les émotions se déverser, et sachez que quelle que soit la grossièreté des mots, les coucher sur le papier est une bien meilleure option que d'en faire profiter vos proches. Vous pouvez toujours déchirer la feuille en petits morceaux, une fois vos émotions libérées. À la fin de votre rédaction, vous serez plus calme et plus clair avec vous-même, et une réponse que vous ne parveniez pas à discerner plus tôt se révélera peut-être. Si vous vous sentez serein, alors écrivez également ce que vous ressentez et profitez de cette grâce afin de demander à votre sagesse intérieure de vous donner quelques conseils, par exemple: «Qu'est-ce qui me serait utile de savoir aujourd'hui?»

# Notez ici vos colères et frustrations



★ PARTAGEZ ★  
VOTRE EXPÉRIENCE SUR  
LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK  
[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



Transformez vos émotions  
négatives en énergies positives !  
Voir page 18 !



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

## MES SUCCÈS



## Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

## MA GRATITUDE



### Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...

# DÉFI SPORT



Dans cette séance joyeuse et dépaysante, Djî vous invite à expérimenter les pratiques du Tao via des mouvements de danses traditionnelles africaines qui sollicitent, à chaque étape, les jambes, les bras, la tête, et parfois le corps tout entier !



Durée : 1h

Cette séance peut être effectuée l'après-midi ou en fin de journée avant le dîner



## MATÉRIEL

- ✓ Tapis de yoga, paréo ou drap
- ✓ De l'eau (pour vous hydrater)
- ✓ Tenue : vêtements confortables

## → OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- 1 Transformer ses émotions négatives en énergies positives en évacuant tensions et ressentis indésirables
- 2 Alléger et dynamiser les cinq organes – poumons, reins, foie, cœur, rate – en éliminant les toxines
- 3 Réveiller sa joie sur des musiques africaines et du monde
- 4 Ressentir les bienfaits des pratiques taoïstes sur son corps tout entier !

## → EXERCICES

À travers cette danse des « 5 éléments », vous allez découvrir les différentes étapes que suit une tribu de cultivateurs lors de ses travaux des champs.

- 1<sup>re</sup> étape : labourer la terre. Transformer sa paresse, ses procrastinations, le manque de confiance en soi.
- 2<sup>e</sup> étape : planter. Ancrer ses pensées, ses actions. Poser ses intentions.
- 3<sup>e</sup> étape : récolter ce que l'on a semé.
- 4<sup>e</sup> étape : traverser la rivière. Faire avancée sa « barque » pendant la traversée, contempler le paysage.
- 5<sup>e</sup> étape : arriver au village. Célébrer les fruits de sa récolte et rendre grâce à son corps et à la Terre-Mère.

→ [www.lecoachingdelilou.com/sport-defi-arc-en-ciel](http://www.lecoachingdelilou.com/sport-defi-arc-en-ciel)



### LE COACH : Djî Adogli

Djî Adogli est coach en vitalité et instructrice certifiée de l'école du Universal Healing Tao System de Mantak Chia, en Thaïlande. Également danseuse africaine, elle pratique la danse des 5 rythmes, la danse libre et le « Tao Healing Love Dance » qu'elle a initié et qui consiste à danser ses émotions. Elle organise régulièrement des ateliers et des stages de Tao de la femme et de Tao Healing Love Dance en France, au Portugal et partout où elle est invitée.



Son site : [jemesensbiendansmoncorps.blogspot.com](http://jemesensbiendansmoncorps.blogspot.com)

# JOUR 48



## Extrait du Défi DÉVELOPPER VOTRE INTUITION



# LA NUIT PORTE CONSEIL

Date :

« Je laisse reposer le problème le temps d'aller me reposer. »

Mon intention du jour :

Avec ce flot incessant de mails, de SMS et d'appels téléphoniques qui nous bombardent tous les jours, il peut paraître difficile de se mettre à l'écoute de son intuition pour obtenir les conseils qui pourraient potentiellement nous guider. En vue de vous connecter à votre moi plus profond, l'un des meilleurs moyens d'éviter ces intrusions consistera à éliminer la pression lorsqu'il s'agira de vous mettre à l'écoute à la demande.



## MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

### DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, choisissez plutôt de vous donner un peu plus de temps, ainsi que la tranquillité nécessaire, pour vous mettre à l'écoute de votre intuition, en mettant le problème en veilleuse le temps d'une bonne nuit de repos, avant de vous y repencher le lendemain. Répertoriez tout questionnement qui se présentera aujourd'hui, en attente d'une réponse ou d'une inspiration de votre part, en vous disant : « On verra ça demain au réveil. »

Si vous souhaitez un peu de soulagement sur le moment, écrivez simplement ce qu'est le problème ou le questionnement là où vous consignez vos expériences intuitives. Dites-vous que vous avez la ferme intention de vous accorder une bonne nuit de sommeil afin de prendre du recul par rapport à l'intensité et au stress dont vous faites actuellement l'expérience, puis éclaircissez tout cela une fois que vous aurez pris du repos.

Dormez en laissant le problème reposer.

Dès le réveil le lendemain matin, notez toutes les idées ou inspirations qui vous sont venues sur le sujet que vous avez laissé reposer le temps d'une nuit. Sentez-vous libre également de le faire à tout moment dans la journée.

|| Notez le(s) problème(s) à résoudre et les solutions survenues pendant la nuit.



★ REJOIGNEZ ★  
LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK  
[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



La nuit porte conseil



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS

### Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

## MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...

## MES SUCCÈS

### Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

## MA GRATITUDE

### Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...

# JOUR 49

Extrait du Défi  
LIBÉRER SON RAPPORT À L'ARGENT  
ET VIVRE SON ABONDANCE



Date :

Mon intention du jour :

## LES TROIS COMPORTEMENTS

“

On se ruine souvent pour soutenir qu'on est riche.

Gustave Le Bon

”



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . .
- . . .
- . . .



### DÉFI DU JOUR

Dans ses travaux de recherche, Peter Koenig a repéré trois grandes tendances de comportement avec l'argent, décrites dans ce défi du jour et dans une vidéo de Christian Junod expliquant chaque comportement illustré par des exemples de la vie courante : [www.lecoachingdelilou.com/argentj37](http://www.lecoachingdelilou.com/argentj37)





## 1 Le mouvement écureuil

Dans ce mouvement, la personne est vigilante à dépenser moins qu'elle ne gagne dans le but d'économiser.

Ce ne sont pas les montants en question qui sont importants, mais la tendance. Dans ce mouvement, certains vont s'accorder des plaisirs de toutes sortes tout en restant vigilants à la balance revenus-dépenses, alors que, à l'extrême, d'autres ne s'autorisent aucun plaisir.

Les personnes dans ce cas ont une ou plusieurs projections positives sur l'argent (ex. : sécurité, liberté, source de plaisir, confort de vie, bonheur, autonomie, indépendance, etc.). On crée donc la croyance que plus on a d'argent plus on est en sécurité, libre, etc.

En économisant, on essaye de compenser son manque de sécurité intérieure ou de liberté, ou autre chose avec de l'argent. Cela ne fonctionne pas, car il est impossible de compenser un manque intérieur par quelque chose d'extérieur. Cela ne signifie pas que ce n'est pas bien d'avoir des économies, mais épargner doit se faire pour de bonnes raisons.



## 2 Le mouvement saboteur

Dans ce mouvement, les personnes, inconsciemment, vont faire en sorte de ne pas attirer autant d'argent que possible. Par exemple, elles ne rempliront pas le formulaire qui leur permettra de récupérer de l'argent de leur assurance, d'obtenir une aide financière, etc. Ces personnes sont généralement dans les dettes (sauf compensation d'un conjoint ou aide d'un proche ou d'une institution pour vivre). Elles ont alors une ou plusieurs projections négatives sur l'argent

(ex. : l'argent, c'est sale, de l'injustice, de l'abus de pouvoir, une source de stress, une source de conflits, etc.).

Elles projettent une ou plusieurs parties d'elles qu'elles rejettent, qu'elles n'aiment pas sur l'argent.

## 3 Le mouvement montagnes russes

Dans ce mouvement, ce sont des personnes qui traversent des phases d'économie (comme l'écureuil) et des phases lors desquelles elles dépensent de manière non contrôlée (autrement dit, des sorties de fonds qui n'apportent pas de bien-être durable). Pour certaines, ces phases auront lieu quelquefois dans leur vie (grosse période d'économie, puis coup dur [faillite, divorce ou autre]), et pour d'autres, elles seront régulières (en fonction du plafond de verre fixé inconsciemment). Dès qu'elles disposent d'un certain montant sur leur compte,

il leur arrive un problème ou elles s'auto-sabotent (plus d'exemples dans la vidéo). Dans ce mouvement se trouvent des personnes qui ont au moins une projection positive sur l'argent (sécurité, liberté, etc.), mouvement d'économie, et au moins une projection négative sur l'argent (injustice, source de conflits, etc.), mouvement de rejet avec l'argent. Dans ce cas, c'est plusieurs parties d'elles qui sont projetées sur l'argent.

Vous retrouvez-vous dans un de ces mouvements? Si oui, comment cela se manifeste-t-il? Quelle projection avez-vous sur l'argent?



Il est possible d'avoir été dans un mouvement à une époque et d'en avoir changé. Observez tout au long de votre journée votre comportement de vie et actuel. Notez en soirée ce que vous avez appris.



## Pour aller plus loin

Peter Koenig, *30 mensonges sur l'argent : libérez votre vie, libérez votre argent*, Viamédias, 2010.

Christian Junod, *Ce que l'argent dit de vous : interrogez votre relation à l'argent pour une vie plus sereine*, Eyrolles, 2015.

**VIDÉOS**  
DE LA SEMAINE

<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine7-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS

Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...



# MES SUCCÈS

### Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...



## MA GRATITUDE

### Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...



# FAITES LE BILAN DE VOTRE SEPTIÈME SEMAINE

Faites le bilan de la septième semaine de votre Défi des 100 jours. A-t-elle été synonyme de grands changements ? De révélations ? De libérations ?



Félicitez-vous ! Fêtez l'accomplissement de cette nouvelle semaine en vous offrant une sortie au grand air : respirez la nature, écoutez les oiseaux, bougez votre corps. Gorgez-vous de vie et de soleil pour vous ressourcer !

★ PARTAGEZ ★  
VOTRE SEMAINE  
AVEC LA COMMUNAUTÉ !

[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



Échangez sur les ressentis de votre semaine avec le groupe privé du Défi arc-en-ciel. La communauté est toujours là pour vous écouter et vous épauler !

**RENDEZ-VOUS DEMAIN POUR VOTRE SEMAINE 8 DU DÉFI ARC-EN-CIEL.**

Pour télécharger la semaine 8 et les suivantes, rendez-vous sur :

<https://www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel>