

NUMÉRO

17

CAROLE & CO

MARS 2025



ACCUEILLONS L'ÉNERGIE DU RENOUVEAU AVEC LE PRINTEMPS

Après de longs mois pluvieux, froids et sombres, les premiers rayons de soleil, de ces derniers jours, nous accompagnent à sortir de notre léthargie hivernale. Le printemps se fait sentir et s'installe, doucement, tout autour de nous.

Certains arbres sont déjà pourvus de petites fleurs blanches ayant résisté aux gelées matinales. Les premiers bourgeons comme les chants des oiseaux nous assurent que la fin de l'hiver est définitivement proche.

Alors, accueillons cette jolie lumière de Mars dans nos cœurs et nos maisons. Ouvrons nos fenêtres et profitons de cette période printanière pour faire le grand ménage.

Cette période est propice au renouveau et aux transformations, telle est l'énergie du printemps en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Cette saison est associée à l'élément bois qui représente la croissance, le mouvement et la créativité.

NEWSLETTER DU CABINET

SOMMAIRE

Accueillons, l'énergie du
renouveau avec le printemps
• P. 1

Le vide intérieur : Comprendre
et se reconnecter à soi.
• P. 2

Comment combler ce vide
sainement ?
• P. 3 et 4



Carole PAGES, 25 rue des Salines
22370 PLENEUF-VAL-ANDRE
0650495351 - www.carolepages.fr
Siret : 52077836600036 -
TVA intra : FR51520778366

LE VIDE INTÉRIEUR : COMPRENDRE ET SE RECONNECTER À SOI

Les énergies printanières nous invitent à la transformation et à l'exploration personnelle. Avez-vous déjà ressenti un vide inexplicable, comme si quelque chose vous manquait sans pouvoir mettre de mot dessus ?

Ce sentiment de vide intérieur touche de nombreuses personnes. Il peut se manifester par une sensation de manque, d'insatisfaction, d'ennui profond ou même d'isolement, malgré une vie bien remplie en apparence.

Dans cette newsletter, nous allons explorer les causes de ce vide et comment le transformer en une opportunité de croissance et d'épanouissement.

🔍 Qu'est-ce que le vide intérieur ?

Le vide intérieur est souvent perçu comme une sensation de manque profond, un état où rien ne semble suffisant pour nous combler.

Il peut être lié à plusieurs facteurs :

- ✓ Un manque d'estime de soi et de reconnaissance.
- ✓ Une déconnexion avec ses besoins et désirs profonds.
- ✓ Des blessures émotionnelles non résolues (abandon, rejet, trahison...).
- ✓ Une routine qui manque de sens et d'épanouissement.

Ce vide pousse parfois à chercher des compensations extérieures : hyperactivité, surconsommation, relations toxiques... Pourtant, aucune de ces solutions ne comble véritablement ce manque.



« J'ai dessiné les contours de mon vide intérieur. J'ai sculpté en relief ce que j'étais en creux. »

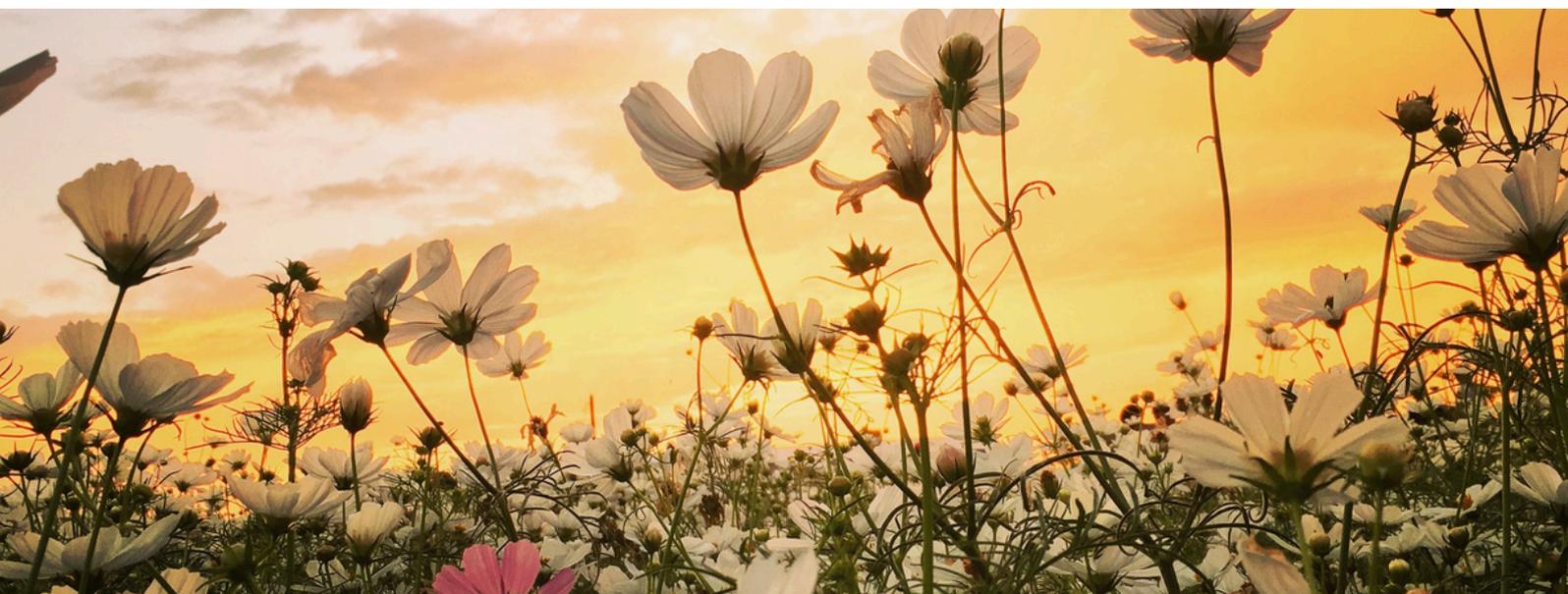
Gustave THIBON

🚀 DÉFI N°1 POUR VOUS CE MOIS-CI !

❤️ Pendant une semaine, engagez-vous à pratiquer une activité qui nourrit votre âme : écrire, méditer, marcher en pleine nature, peindre, danser...

Observez ce qui change en vous !

✨ Et si, ce mois-ci, vous faisiez de vous votre propre priorité ?



COMMENT COMBLER CE VIDE SAINEMENT ?

Y a-t-il un âge pour ressentir le vide existentiel ?

Le sentiment de vide existentiel est une expérience intérieure troublante, une impression de flottement, de perte de sens ou d'absence de connexion à soi et au monde. Peut-il survenir à un âge particulier ? Est-il réservé à certaines périodes de la vie ? En réalité, ce sentiment peut apparaître à tout moment, prenant des formes différentes selon les âges et les étapes de l'existence.

👉 L'adolescence : la quête de sens et d'identité

L'adolescence est souvent marquée par une remise en question profonde : Qui suis-je ? Où vais-je ? Quel est mon rôle ? Face aux attentes sociales, aux transformations corporelles et aux premières expériences de vie. Le vide existentiel peut surgir sous forme de doutes, d'anxiété, voire de perception de soi. L'absence de repères solides ou un manque d'appartenance peut renforcer ce sentiment.

✅ **Comment le surmonter ?** L'adolescent a besoin d'explorer, d'expérimenter et de sentir qu'il a de la valeur en dehors du regard des autres. Encourager l'expression de ses passions, l'aider à formuler ses aspirations et lui offrir un cadre bienveillant sont des clés essentielles.

👉 L'âge adulte : entre réussite et insatisfaction

L'âge adulte est souvent perçu comme la période de construction et de stabilisation : carrière, couple, famille, réalisations personnelles. Pourtant, c'est aussi un moment où le sentiment de vide existentiel peut émerger, parfois brutalement. Ce paradoxe entre réussite et insatisfaction touche de nombreuses personnes qui, malgré des objectifs atteints, ressentent une profonde frustration ou une absence de sens à leur vie.



« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

🚀 DÉFI N°2 POUR VOUS CE MOIS-CI !

🌱 Cultiver l'amour de soi

Souvent, ce vide provient d'un manque d'amour envers soi-même. L'auto-compassion, l'acceptation de ses imperfections et la reconnaissance de sa propre valeur sont des clés essentielles. Je vous propose de répéter ce Mantra pendant 21 jours.

📖 Mantra du mois :

"Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis. Je mérite amour et bienveillance."



Ce vide n'est pas une fatalité. Il est une invitation à plonger à l'intérieur de vous-même, à mieux vous connaître et à vous offrir enfin ce dont vous avez réellement besoin.

🔗 **À découvrir bientôt : Un atelier dédié à l'amour de soi et à la (re)connexion avec son essence profonde. Restez connectés !**

✓ Les illusions de la réussite

Dans notre société, la réussite est souvent associée à des critères extérieurs : un bon emploi, un statut social, une famille épanouie, une stabilité matérielle. Pourtant, une fois ces objectifs atteints, certaines personnes éprouvent une impression de vide : **« J'ai tout ce que je voulais, alors pourquoi ne suis-je pas heureux(se) ? »**

Cela peut provenir de plusieurs facteurs :

- Un manque d'alignement entre les aspirations profondes et les choix de vie.
- Une pression sociétale qui pousse à poursuivre des objectifs dictés par l'extérieur plutôt que par ses propres désirs authentiques.
- L'absence de connexion à soi, où l'on vit davantage pour répondre aux attentes des autres que pour nourrir ses propres besoins.

✓ Le poids des responsabilités et la peur du changement

L'âge adulte est également marqué par des engagements et des responsabilités : enfants, travail, finances, relations... Ces obligations peuvent enfermer dans une routine où l'on s'oublie peu à peu, laissant place à une sensation de vide.

Certaines personnes ressentent une forme de lassitude face à la répétition du quotidien. Elles peuvent aussi avoir le sentiment d'être piégées par leurs choix passés, avec la peur de tout remettre en question : « Si je change maintenant, que vais-je perdre ? ».

✓ Comment retrouver du sens ?

- **Se reconnecter à ses aspirations profondes** : Quelles sont les choses qui me font vibrer ? Que ferais-je si je n'avais pas peur de l'échec ?
- **Oser le changement progressif** : Pas besoin de tout bouleverser, de petits ajustements peuvent suffire à offrir un sentiment d'accomplissement.
- **Donner du sens à ses actions quotidiennes** : L'engagement dans des activités porteuses de sens (bénévolat, passions, projets personnels) aide à nourrir un sentiment de plénitude.



En conclusion :

Cette sensation de vide intérieur peut émerger à différents moments de la vie, mais elle prend parfois une ampleur particulière avec l'âge en raison des transformations physiques, psychologiques et sociales qui l'accompagnent.

Le sentiment de vide n'est pas une fatalité.

Il est souvent le signal d'un besoin de réajustement, d'un appel à se reconnecter à soi.

La clé est d'oser interroger ses choix, d'oser ralentir pour mieux écouter ses aspirations profondes et accepter que le bonheur ne se résume pas à une réussite extérieure, mais à un équilibre intérieur.

