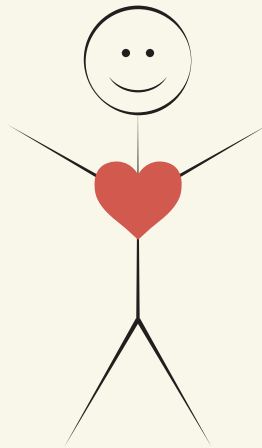


Nathalie Hamelin

Le
CAHIER
d'exercices et d'accompagnement
Bonhâme®



L'approche Bonhâme®
Développer la sagesse du corps

Le cahier d'exercices
et d'accompagnement

Bonhême[®]



L'approche Bonhâme®

La sagesse du corps



ISBN 978-2-923634-00-5 (PDF)

Auteure : Nathalie Hamelin

L'approche Bonhâme® est une marque déposée

nathalie@bonhame.com

info@bonhame.com

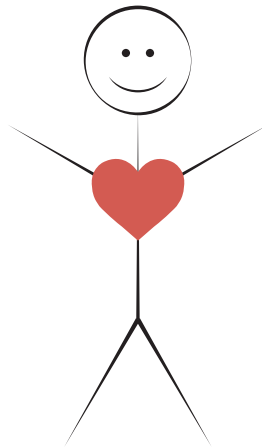
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

Mars 2020

Imprimé au Canada

Nathalie Hamelin

Le
CAHIER
d'exercices et d'accompagnement
Bonhâme®



L'approche Bonhâme®
Développer la sagesse du corps



*« Notre corps est notre véhicule,
il exprime ce qui se passe
dans notre cerveau »*

Nathalie Hamelin

NOTE AU LECTEUR

L'approche universelle Bonhâme® intègre une technique de transformation puissante et doit être utilisée avec discernement tant pour vous-même que par les personnes avec qui vous l'expérimentez. Le contenu de ce livre repose sur le savoir et l'expérience de l'auteure. Il est conçu dans un but évolutif et demeure sous la responsabilité du lecteur. Pour approfondir vos connaissances de l'approche Bonhâme, nous vous suggérons de suivre une formation à cet effet.

L'approche Bonhâme® est une marque déposée.

INTRODUCTION

Si tu as le cahier d'exercices et d'accompagnement Bonhâme entre les mains, c'est que tu as choisi de t'ouvrir à la possibilité de te transformer pour exister. Je suis fière de te souhaiter la bienvenue à ce rendez-vous avec ton Bonhâme. C'est un privilège de marcher à tes côtés pour t'accompagner sur un chemin de transformation qui te permettra enfin d'exister. J'ai choisi de te tutoyer dans le but de me sentir plus près de toi à travers ta lecture, tes réflexions et tes prises de conscience. Je souhaite te transmettre par mes enseignements des réponses à tes questionnements.

L'approche Bonhâme, la sagesse du corps unit les quatre puissances de l'âme, le corps, le coeur, la science et la spiritualité. Faire ton Bonhâme, c'est te connecter à la puissance de ton âme, transformer tes parties d'ombre pour libérer et laisser ta lumière exister.

Je t'offre ce guide d'exercices pour t'accompagner dans ta transformation; il est ton espace sacré où tu t'accueilleras avec bienveillance et amour à travers des exercices simples, concrets et révélateurs.

Afin que tu puisses suivre facilement, je t'ai soigneusement indiqué les numéros de pages à côté des titres.

À partir de maintenant, autorise-toi ce temps d'arrêt et va à la rencontre de ton Bonhâme.

Nathalie Hamelin

LES ORIGINES DE L'APPROCHE

(page 21)

Les 7 niveaux de conscience dans le corps

Environnement

Comportements

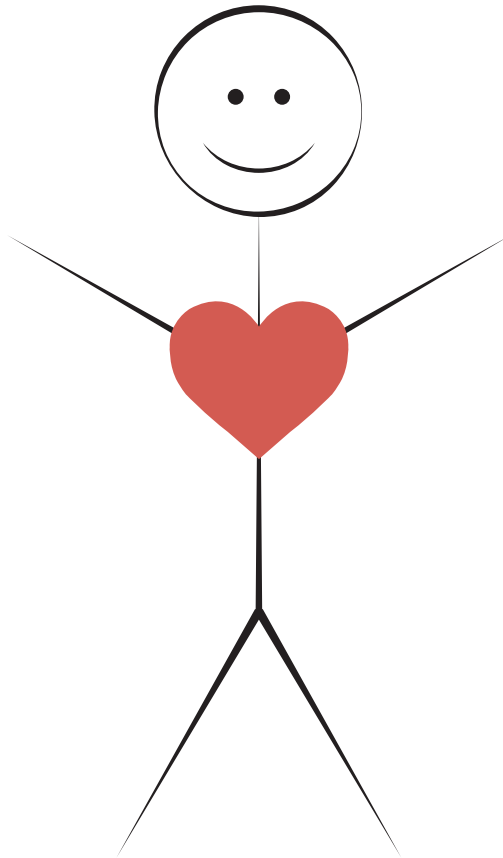
Capacités

Croyances

Valeurs

Identité

Sens



LE DROIT D'EXISTER

(page 51)

Exister, c'est ton mandat d'âme en venant t'incarner sur terre. Exister pour vivre dans ta lumière, éclairer les autres et l'Univers fait partie de la volonté de ton âme.

S'AUTORISER À EXISTER

(page 53)

Je t'invite à prendre un crayon pour répondre à ces deux questions :

1. **Nomme cinq autorisations** qui te permettent d'exister pour toi et non à travers le regard des autres. Chaque autorisation commence de la même façon : « Je m'autorise à exister quand... »

1 Je m'autorise à exister quand...

2 Je m'autorise à exister quand...

3 Je m'autorise à exister quand...

S'INTERDIRE D'EXISTER

(page 54)

Je t'invite à prendre un crayon pour répondre à ces deux questions :

1. Nomme **cinq interdictions** qui t'empêchent d'exister pour toi. Chaque phrase commence de la même façon : « Je m'interdis d'exister quand... »

1 Je m'interdis d'exister quand...

2 Je m'interdis d'exister quand...

3 Je m'interdis d'exister quand...

4 Je m'interdis d'exister quand...

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS NÉGATIVES ET POSITIVES

(page 61)

Demande à tes émotions quels sont leurs messages. Donne-leur le droit de te transmettre un apprentissage que tu accueilleras. Tu seras surpris de la puissance de cette réflexion. Essaie de trouver une émotion que tu as vécue dans une situation et trouve son message.

Nomme la situation :

Nomme l'émotion :

Nomme le message de l'émotion:

LES GRANDS PRINCIPES DE L'UNIVERS

(page 67)

Les grands principes de l'Univers m'ont guidée pour que je puisse développer Bonhême selon les quatre puissances de l'âme suivantes :

- 1 Le corps: lorsqu'il est souple, il est disponible pour recevoir la lumière et la guidance;
- 2 Le cœur: il permet de vivre dans l'Amour et d'entrer en contact avec son âme;
- 3 La science: elle permet de comprendre les forces vitales et l'énergie ;
- 4 La spiritualité: elle permet de prendre conscience de notre place dans l'Univers.

L'ÉNERGIE

(page 69)

Exercice pour expérimenter l'énergie qui circule entre les mains

- 1 Pendant les trois prochaines minutes, place tes mains devant toi à la hauteur de ta poitrine, positionnées face à face, en laissant une distance entre elles de la largeur de tes épaules ;
- 2 Concentre-toi sur ta respiration, ressens le souffle qui circule en toi de bas en haut, de façon harmonieuse et régulière, et garde ton regard fixé sur tes mains et l'espace entre tes mains. Prends trois à quatre respirations profondes ;
- 3 Ressens l'énergie dans les paumes de tes mains. Peut-être reconnais-tu des picotements et de la chaleur. Contacte cette énergie tout en continuant ton travail de respiration; Rapproche tout doucement tes mains l'une de l'autre en prenant le temps de palper l'énergie. Tu vis peut-être un espace de résistance énergétique à ce que tes deux mains s'unissent; c'est possible. Certaines personnes peuvent la ressentir et d'autres non, tout est parfait comme cela. Continue de respirer et de rapprocher tes mains pour finalement les unir.

Qu' observes-tu ?

LA MANIFESTATION PHYSIQUE DES ÉMOTIONS

(page 89)

C'est maintenant à ton tour de nommer une émotion que tu ressens, et l'endroit où elle se situe dans ton corps. Je te propose de répondre à quelques questions pour accueillir les peurs présentes dans ta vie.

1 Quelle est ta plus grande peur ?

2 Qu'est-ce que cette peur t'empêche de faire?

3 Qu'est-ce qu'elle t'empêche d'être ?

4 Quelle émotion est reliée à cette peur ?

5 Où cette peur se situe-t-elle dans ton corps ?

6 Si tu avais à prendre une position avec ton corps pour manifester physiquement cette émotion, quelle serait-elle ?

7 Si tu n'as plus cette peur, qu'est-ce qu'il se passe de différent dans ta vie ?

LA RÉALITÉ PERÇUE DANS L'ÉNERGIE DE L'ÂME

(page 94)

Dans l'énergie de l'âme, ouvre-toi à porter un nouveau regard.

Je te propose un exercice à expérimenter, celui de rencontrer une personne que tu connais bien comme si c'était la première fois. Amuse-toi à la découvrir à nouveau à partir de ta lumière.

Comment faire ? C'est simple : tu vas abandonner toute perception de ce qu'est cette personne, selon toi. Redécouvre-la comme si c'était la première fois. Permits-toi d'être curieux et sincère dans cette nouvelle rencontre.

Par exemple, je t'invite à la voir pour la première fois en oubliant tout ce que tu connais d'elle, de l'entendre pour la première fois à travers ce qu'elle te raconte.

Après cette rencontre, je te propose d'écrire tes observations lors de cette expérience.

Nom de la personne :

Comment t'es-tu senti?

En redécouvrant l'autre, qu'as-tu découvert à propos de toi-même?

Qu'est-ce qui est différent dans la communication et dans la relation ?

LE SILENCE

(page 99)

Exercice : **Vivre le silence**

Dans l'exercice suivant, je t'invite à prendre une pause pour que ton mental fasse silence. Une des façons est de respirer en faisant monter l'énergie jusqu'à la base de ton crâne, tout en évitant qu'elle ne monte jusqu'à ton cerveau et qu'elle aille activer tes pensées. Voici comment faire: inspire et ressens l'énergie qui monte en toi jusqu'à la base de ton crâne et expire. Répète cette respiration plusieurs fois et pratique-la tous les jours. Tu accèderas au silence qui s'unit à la conscience du cœur. Tu peux faire cet exercice en tout temps pour t'enraciner, te centrer et revenir dans le moment présent.

Quelles sont **tes observations** après avoir vécu ce silence ?

LE MOMENT PRÉSENT

(page 101)

- 1 Tu peux t'imaginer mettre un pied dans le présent et un pied dans le futur et te demander quelle est l'intention que tu veux émettre, dans ce point zéro, ce champ de possibilités connecté à ton cœur.

- 2 Ensuite, ramène tes deux pieds dans le présent et demande-toi qui tu es en allant vers cette intention ?

3 Quelles sensations ressens-tu maintenant avec ton intention?

4 Quelles actions sont à faire maintenant pour être alignées avec ton intention?

5 Finalement, passe à l'action, ressens toutes les sensations, les émotions et sois dans le moment présent.

Écris tes observations

LA TECHNIQUE BONHÂME EN 5 ÉTAPES

(page 109)

Avant de débiter les exercices, je te rappelle que l'approche Bonhâme, c'est l'union du cœur, de la science et de la spiritualité dans la sagesse du corps. C'est une technique en 5 étapes qui permet de te connecter avec la puissance de ton âme, de transformer tes parties d'ombre pour te libérer et laisser enfin ta lumière exister.

Les 5 étapes sont :

1. Se connecter
2. S'observer
3. Se libérer
4. Se transformer
5. Exister

Avant de répondre aux questions des 5 étapes, je t'invite à te référer au Bonhâme de Maude page 135 du livre : « L'approche Bonhâme ».

Étape 1 : Se connecter (page 110)

Se connecter, c'est allumer sa lumière intérieure pour être en mesure de voir plus clair en soi. C'est la première des étapes de la technique de transformation pour exister.

Exercice

Je t'invite à t'asseoir confortablement sur une chaise et de débiter l'exercice proposé à la page 112 du livre « L'approche Bonhâme ».

Décris en une phrase une situation qui est un enjeu en ce qui concerne ton épanouissement dans ta vie actuellement.

Je t'invite à répondre aux questions 1 à 11 directement sur ton Bonhême à la page suivante.

MON BONHÊME

ÉTAPE 2 : S'OBSERVER

Q1. Nommer la situation : _____

Passé

Moment Présent

Q2 :

Environnement

Q3 :

Comportements

Q4

Capacités

Q5 :

Croyances

Q6 :

Valeurs

Q7 A:

Identité

Q7 B:

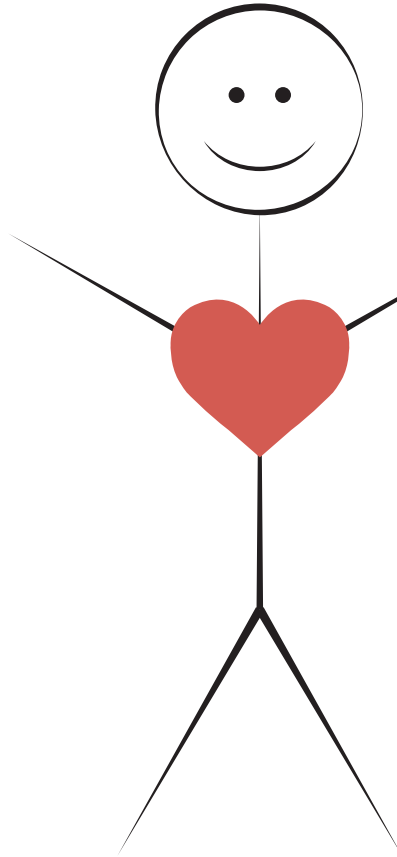
Q8 :

Sens

Q9 :

Q10 :

Q11 :



Étape 3 : Se libérer (page 121)

Se libérer est la troisième des 5 étapes de la technique de transformation pour exister. Se libérer permet de se réconcilier avec soi-même et avec les autres, et d'unir les énergies de l'ombre et de la lumière.

Laisser venir la volonté de ton âme (page 124)

Réponse :

« Être _____
_____ pour exister.

Étape 4 : Se transformer (page 125)

Se transformer est la quatrième des 5 étapes de la technique de transformation pour exister. Se transformer spécifiquement lors du processus, c'est l'étape où tu te donnes une intention pour réaliser la volonté de ton âme, celle que tu as écrite à la page précédente.

Je t'invite à répondre aux questions 1 à 11 directement sur ton Bonhême à la page suivante.

Étape 5 : Exister (page 132)

Exister, c'est la dernière étape du processus de transformation, qui te permet enfin d'exister ici et maintenant.

Je t'invite à répondre aux questions 12 à 14 directement sur ton Bonhême à la page suivante.

MON BONHÊME

ÉTAPES 4 ET 5 : TRANSFORMER ET EXISTER

Q1. La volonté de mon âme : _____

Moment Présent

Environnement

Q2 :

Comportements

Q3 :

Capacités

Q4 :

Croyances

Q5 :

Q14 :

Valeurs

Q6 :

Q13 :

Identité

Q7 A:

Q12:

Q7 B:

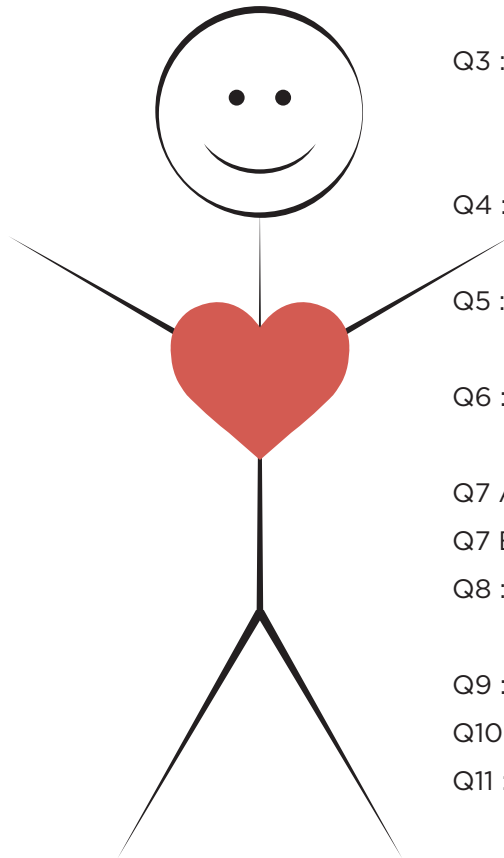
Sens

Q8 :

Q9 :

Q10 :

Q11 :



MES BONHÊMES

Je t'invite à utiliser les Bonhêmes dans les pages suivantes
pour transformer une situation-limite et laisser venir
la volonté de ton âme.

MON BONHÊME

ÉTAPE 2 : S'OBSERVER

Q1. La situation : _____

Passé

Moment Présent

Q2 :

Environnement

Q3 :



Comportements

Q4

Capacités

Q5 :

Croyances

Q6 :

Valeurs

Q7 A:

Identité

Q7 B:

Q8 :

Sens

Q9 :

Q10 :

Q11 :



Q1. La volonté de mon âme :

MON BONHÊME

ÉTAPES 4 ET 5 : TRANSFORMER ET EXISTER

Q1. La volonté de mon âme : _____

Moment Présent

Environnement

Q2 :

Comportements

Q3 :

Capacités

Q4 :

Croyances

Q5 :

Q14 :

Valeurs

Q6 :

Q13 :

Identité

Q7 A:

Q12:

Q7 B:

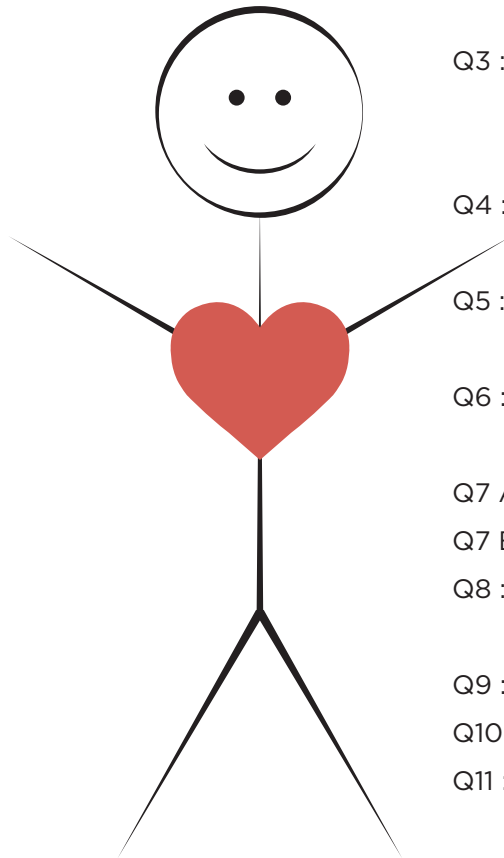
Sens

Q8 :

Q9 :

Q10 :

Q11 :



MON BONHÊME

ÉTAPE 2 : S'OBSERVER

Q1. La situation : _____

Passé

Moment Présent

Q2 :

Environnement

Q3 :

Comportements

Q4

Capacités

Q5 :

Croyances

Q6 :

Valeurs

Q7 A:

Identité

Q7 B:

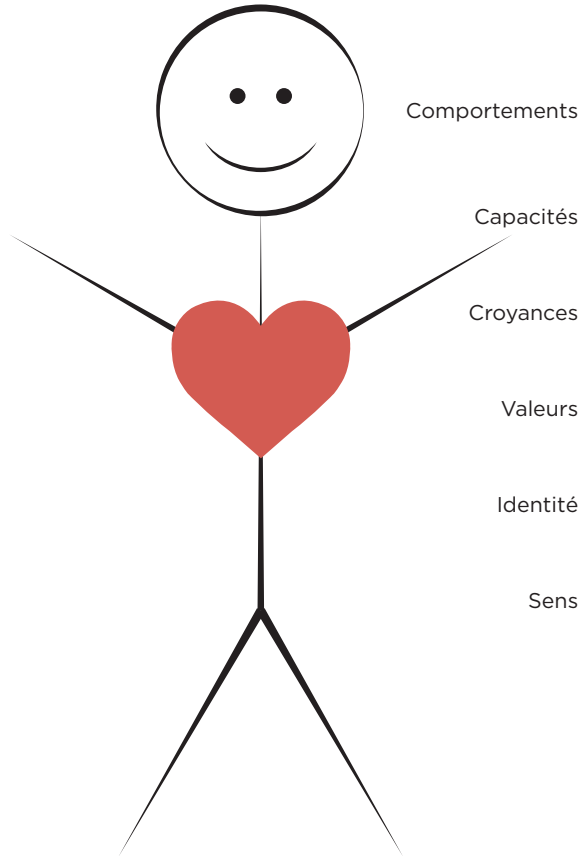
Q8 :

Sens

Q9 :

Q10 :

Q11 :





Q1. La volonté de mon âme :

MON BONHÊME

ÉTAPES 4 ET 5 : TRANSFORMER ET EXISTER

Q1. La volonté de mon âme : _____

Moment Présent

Environnement

Q2 :

Comportements

Q3 :

Capacités

Q4 :

Croyances

Q5 :

Q14 :

Valeurs

Q6 :

Q13 :

Identité

Q7 A:

Q12:

Q7 B:

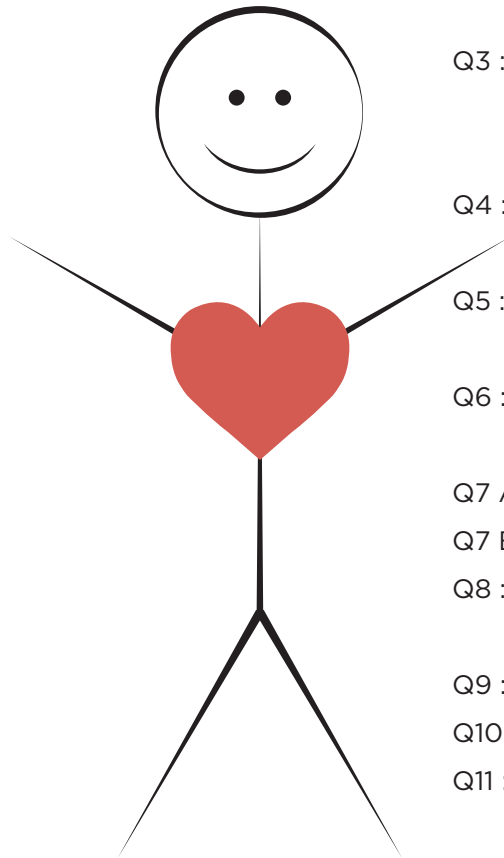
Sens

Q8 :

Q9 :

Q10 :

Q11 :



MON BONHÊME

ÉTAPE 2 : S'OBSERVER

Q1. La situation : _____

Passé

Moment Présent

Q2 :

Environnement

Q3 :

Comportements

Q4

Capacités

Q5 :

Croyances

Q6 :

Valeurs

Q7 A:

Identité

Q7 B:

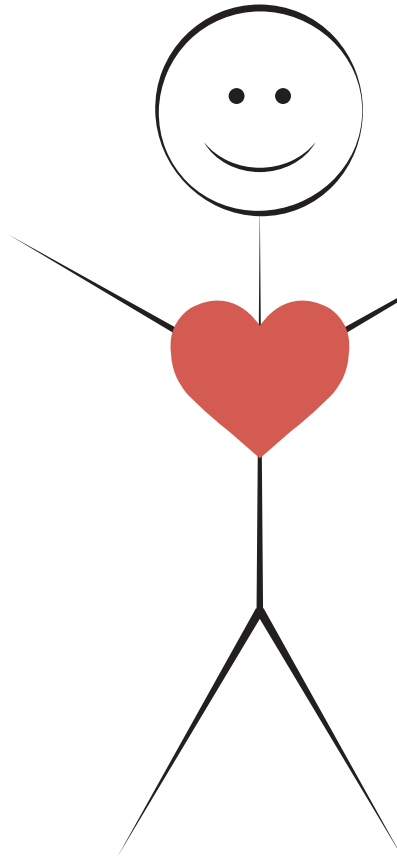
Q8 :

Sens

Q9 :

Q10 :

Q11 :





Q1. La volonté de mon âme :

MON BONHÊME

ÉTAPES 4 ET 5 : TRANSFORMER ET EXISTER

Q1. La volonté de mon âme : _____

Moment Présent

Environnement

Q2 :

Comportements

Q3 :

Capacités

Q4 :

Croyances

Q5 :

Q14 :

Valeurs

Q6 :

Q13 :

Identité

Q7 A:

Q12:

Q7 B:

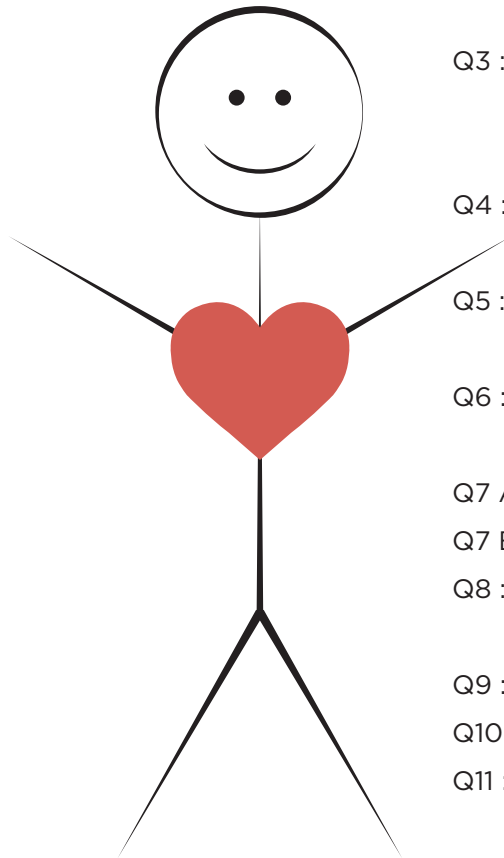
Sens

Q8 :

Q9 :

Q10 :

Q11 :



LE MANTRA DE MAUDE

Voici les mots importants que Maude utilise pour dire son mantra avec son Bonhême devant elle. Il est possible que ton mantra se bonifie avec le temps : des mots s'effaceront, des mots s'ajouteront; laisse-toi aller dans ce mantra et suis son évolution.

La volonté de mon âme, c'est **ÊTRE LIBRE POUR EXISTER**

- Avec toute mon audace,
- Mon authenticité
- Mon leadership
- Mon autodérision
- Ma force
- Ma créativité
- Et je sais que tout est possible
- Avec ma conviction, j'arrive à tout
- Je sens qu'il se passe quelque chose de positif pour moi
- Dans ma liberté
- Mon plaisir
- Mon évolution
- Mon partage
- Mon respect de moi
- Parce que je suis un phare lumineux
- Une panthère noire
- Parce que je contribue à ce que chaque personne soit libre et assume sa différence
- J'entends le tam-tam des tambours
- Je sens les fleurs
- Ça goûte le chocolat
- Parce qu'aujourd'hui je vais dire NON quand ce n'est pas dans le respect de qui je suis
- Maintenant je mets mes limites
- Et je me sens LIBRE présentement
- Et J'EXISTE

L'IMPACT DE BONHÊME

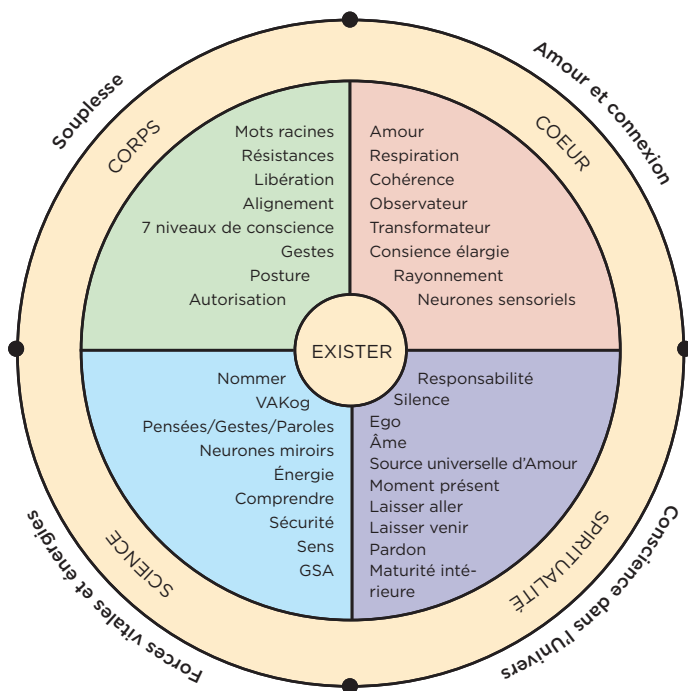
(page 149)

L'ADN de l'approche Bonhême

L'approche Bonhême intègre quatre puissances dans son ADN : le corps, le cœur, la science et la spiritualité. Ces quatre puissances permettent à l'âme de s'incarner sur terre et de se manifester dans l'Univers.

J'explique l'approche Bonhême par un écosystème visuel que je te présente. Sa fonction est de faciliter la compréhension de toutes les notions qui font partie des principes de l'Univers et qui en font l'interrelation.

L'ADN de l'approche Bonhême



Source : Nathalie Hamelin, 2020

POUR JOINDRE L'AUTEURE

Pour plus d'informations sur l'approche Bonhême, nous vous invitons à consulter le site Internet bonhame.com.

Nathalie Hamelin peut être contactée par courriel à l'adresse suivante: nathalie@bonhame.com.

Les lecteurs qui désirent partager leurs expériences peuvent le faire en intitulant leur courriel ainsi: «Mon Bonhême de chemin».



*« L'Amour, c'est cette rencontre éternelle
avec l'essence pure de la Vie. »*

Nathalie Hamelin

Nathalie Hamelin est présidente de l'Institut Coaching International, une école de coaching et de leadership reconnue mondialement. Enseignante et coach professionnelle certifiée en programmation neurolinguistique et diplômée en relation d'aide, elle a lancé en 2017 l'approche universelle Bonhâme (bonhame.com) qui suscite partout un grand intérêt, car elle transforme la vie des personnes qui l'expérimentent.

