# ÉQUILIBRE

BCO

LETTRE D'ACCOMPAGNEMENT

AUTOMNE 2026

N°3

## Revenons à nous-mêmes…

Et si, au milieu de tout ce que nous faisons pour les autres, nous prenions un instant pour revenir à nous-mêmes ?



S'informer
Se ressourcer
Avancer à son rythme…

SOPHROLOGIE | MASSAGES BIEN-ÊTRE | RÉFLEXOLOGIE

© BERNARD CARRET-OLLIVIER — ÉQUILIBRE. TOUS DROITS RÉSERVÉS. TEXTES ET IMAGES PROTÉGÉS. TOUTE REPRODUCTION, TOTALE OU PARTIELLE, EST INTERDITE SANS AUTORISATION PRÉALABLE.

# EQUILIBRE

LETTRE D'ACCOMPAGNEMENT

N°3

AUTOMNE 2026

BCO

## EDITO

### Revenons à nous-mêmes…

*Et si, au milieu de tout ce que nous faisons pour les autres, nous prenions un instant pour revenir à nous-mêmes ?*

L'été s'éloigne.
Les journées reprennent leur rythme, les habitudes reviennent, les agendas se remplissent… les sollicitations aussi.

Et sans toujours nous en rendre compte, nous recommençons à avancer au rythme de ce qui nous entoure : faire plaisir, répondre aux attentes, ne pas décevoir, être à la hauteur.

**Et moi, dans tout cela ?**

Nous cherchons parfois notre valeur dans le regard des autres. Nous nous demandons si nous faisons assez bien, si nous sommes assez forts, assez disponibles, assez parfaits.

**Et si l'équilibre ne consistait pas à tout réussir parfaitement ?**
**Et s'il commençait simplement par s'écouter davantage ?**

Écouter ce qui nous convient.
Ce qui ne nous convient plus.
Nos limites, notre rythme, nos besoins.

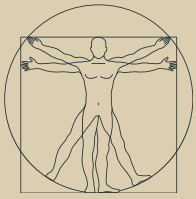
Revenir à soi, ce n'est pas se détourner des autres.
C'est retrouver suffisamment d'espace intérieur pour être avec eux **sans se perdre soi-même.**

Dans ce numéro d'Équilibre, nous parlerons du regard des autres, du pouvoir de dire non, de la perfection… mais aussi de cette possibilité de nous accorder enfin **le droit d'être simplement nous-mêmes.**

**Parce qu'il n'est peut-être pas nécessaire de devenir quelqu'un d'autre pour trouver son équilibre.**

*B. Carret-Ollivier*

© BERNARD CARRET-OLLIVIER — ÉQUILIBRE. TOUS DROITS RÉSERVÉS. TEXTES ET IMAGES PROTÉGÉS. TOUTE REPRODUCTION, TOTALE OU PARTIELLE, EST INTERDITE SANS AUTORISATION PRÉALABLE.



# ET VOUS, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS AUJOURD'HUI ?

*Avant de poursuivre votre lecture, prenez quelques secondes pour vous écouter.*

## “Aujourd'hui, je me sens plutôt…”

□ **Fatigué(e)**
*J'ai besoin de ralentir un peu.*

□ **Tendu(e)**
*J'ai du mal à relâcher la pression.*

□ **Pressé(e) par le temps**
*J'ai l'impression de toujours courir après quelque chose.*

□ **Trop préoccupé(e) par le regard des autres**
*Je me demande souvent ce que l'on pense de moi.*

□ **En quête de perfection**
*J'ai du mal à accepter de ne pas tout réussir.*

□ **Avec besoin de dire non**
*J'ai parfois du mal à faire passer mes propres besoins.*

□ **Avec simplement besoin de souffler**
*J'aimerais m'accorder un peu de temps pour moi.*

*Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Juste ce que vous ressentez aujourd'hui.*

## « J'aurais surtout besoin de… »

□ **ralentir**

□ **lâcher prise**

□ **prendre soin de moi**

□ **retrouver confiance**

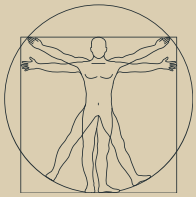
□ **poser mes limites**

□ **arrêter de vouloir tout faire parfaitement**

□ **simplement souffler**

*Et si vous commenciez simplement par écouter ce dont vous avez besoin ?*

*Votre réponse vous appartient.*
*À vous maintenant de choisir le chemin qui vous ressemble.*



# APPRENDRE À SE RECONNAÎTRE SANS ATTENDRE L'APPROBATION DES AUTRES.

*Et si ma valeur n'avait pas besoin d'être validée ?*



Nous accordons parfois beaucoup d'importance à ce que les autres pensent de nous.

Un regard, une remarque, un silence, une absence de reconnaissance… Et voilà que le doute s'installe. Avons-nous bien fait ? Sommes-nous à la hauteur ? Avons-nous déçu ?

Sans toujours en avoir conscience, nous pouvons finir par chercher à l'extérieur une validation que nous avons parfois du mal à nous accorder à nous-mêmes.

Nous voulons être appréciés, reconnus, compris. Nous faisons parfois des efforts considérables pour répondre aux attentes, éviter les conflits ou simplement ne pas décevoir.

Mais à force de vouloir être à la hauteur du regard des autres, ne risquons-nous pas de perdre de vue ce qui est réellement important pour nous ?

**Notre valeur ne se résume pas à l'opinion que les autres ont de nous.**

Elle ne dépend pas uniquement de nos réussites, de notre apparence, de notre utilité ou de la reconnaissance que nous recevons.

Nous avons le droit d'être imparfaits, de douter, de changer d'avis, de ne pas faire l'unanimité. Nous avons aussi le droit d'avoir nos propres envies, nos propres limites et notre propre manière d'avancer.

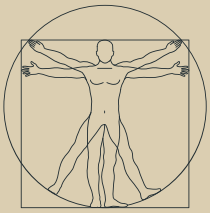
Prendre du recul face au regard des autres, ce n'est pas devenir indifférent à ce qu'ils pensent. C'est apprendre à écouter sans systématiquement se remettre en question, accueillir un avis sans en faire une vérité absolue, et reconnaître que nous ne pouvons pas plaire à tout le monde.

**Et si nous commencions par nous regarder avec un peu plus de douceur ?**




Non pas pour nous croire supérieurs, ni pour ignorer les autres, mais simplement pour ne plus leur confier entièrement le pouvoir de définir qui nous sommes. Car peut-être que la véritable confiance en soi commence lorsque nous n'avons plus besoin d'être constamment approuvés pour nous sentir légitimes.

***Je peux entendre le regard des autres sans oublier le mien.***



# DIRE NON… POUR MIEUX SE DIRE OUI

## *Apprendre à poser ses limites, sans culpabiliser.*



Nous avons parfois tellement peur de décevoir, de blesser ou de ne plus être appréciés que nous acceptons des choses qui ne nous conviennent pas.

Pourtant, dire non ne signifie pas rejeter l'autre. C'est aussi reconnaître ses besoins, respecter ses limites et préserver son équilibre.

**Dire non ne signifie pas rejeter l'autre.**
**Parfois, cela signifie simplement ne plus se rejeter soi-même.**

Il nous arrive parfois de dire oui alors que tout, en nous, voudrait dire non.

Par peur de décevoir, de blesser, de créer un conflit ou simplement de ne plus être apprécié, nous acceptons parfois des situations qui ne nous conviennent pas.

Nous répondons aux attentes des autres, nous cherchons à leur faire plaisir, quitte à mettre nos propres besoins de côté.

**Mais à force de vouloir être disponible pour tout le monde, ne risque-t-on pas de ne plus être disponible pour soi-même ?**

Dire non n'est pas nécessairement une opposition. Ce n'est pas rejeter l'autre, ni manquer de respect ou de bienveillance. C'est parfois simplement reconnaître ses limites, son besoin de repos, son envie ou ses priorités.

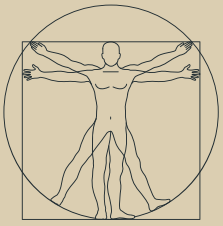
C'est aussi accepter que nous ne pouvons pas toujours répondre à toutes les demandes, satisfaire toutes les attentes ou être présents partout.

Apprendre à dire non, c'est également apprendre à écouter ce qui se passe en nous. Accueillir cette petite voix qui nous indique que quelque chose ne nous convient pas, sans avoir systématiquement besoin de nous justifier.

***Un non sincère peut être plus respectueux qu'un oui donné à contrecœur.***




*Poser ses limites ne signifie pas fermer la porte aux autres. C'est leur permettre de nous rencontrer tels que nous sommes, avec nos besoins, nos envies et nos propres limites.*
*Et si, finalement, nous pouvions nous autoriser à dire non sans culpabiliser, pour retrouver le plaisir de dire oui lorsque nous le pensons vraiment ?*



# ET SI NOUS ARRÊTIONS DE CHERCHER LA PERFECTION ?

*Apprendre à accepter ses imperfections, à faire des erreurs et à avancer à son propre rythme*

Nous avons parfois tendance à vouloir que tout soit parfait. Dans notre travail, nos relations, nos choix, et même dans l'image que nous renvoyons aux autres.

Nous voulons bien faire, ne pas décevoir, être à la hauteur. Nous nous fixons des objectifs parfois exigeants, avec cette impression persistante que nous pourrions toujours faire mieux.

Mais à force de vouloir atteindre la perfection, ne finissons-nous pas par oublier l'essentiel ?

## La perfection est-elle vraiment nécessaire pour avoir de la valeur ?

Nous pouvons passer beaucoup de temps à regarder ce qui ne va pas, ce que nous aurions pu faire autrement, ce qui reste à améliorer. Et parfois, nous avons du mal à reconnaître tout le chemin déjà parcouru.

Une erreur devient un échec. Une imperfection, un défaut. Un objectif non atteint, une déception.

Pourtant, faire des erreurs fait partie de notre expérience. C'est aussi en essayant, en hésitant, en nous trompant parfois, que nous apprenons à mieux nous connaître et à évoluer.

**Nous avons le droit de ne pas tout réussir. Le droit de changer d'avis, de ralentir, de recommencer. Et surtout, le droit d'être simplement humains.**

Accepter ses imperfections ne signifie pas renoncer à progresser. C'est apprendre à avancer sans se juger constamment, à reconnaître ses efforts autant que ses résultats, et à se laisser la possibilité de faire autrement.

Il ne s'agit pas de faire moins bien, mais de ne plus faire dépendre sa valeur de ce que l'on réussit.

Et si, au lieu de chercher à être parfait, nous apprenions simplement à être en accord avec nous-mêmes ?



*Nous n'avons pas besoin d'être parfaits pour être pleinement nous-mêmes.*

# FAISONS UNE PAUSE...

*Et si prendre du temps pour soi n'était pas du temps perdu ?*

Nous avons souvent l'impression de devoir être partout, de répondre aux sollicitations, de terminer ce qui est commencé et d'anticiper ce qui nous attend.

Nos journées s'enchaînent, nos pensées ne s'arrêtent pas toujours et, parfois, nous oublions simplement de nous poser.

Pourtant, faire une pause ne signifie pas abandonner, manquer de motivation ou perdre du temps. C'est parfois tout simplement reconnaître que nous avons besoin de souffler.

**Quelques minutes pour soi peuvent déjà faire une différence.**



S'installer tranquillement avec un café, marcher sans chercher à atteindre un objectif, écouter une musique que l'on aime, respirer profondément ou simplement ne rien faire…

Il n'est pas nécessaire de partir loin, de prévoir une activité particulière ou de bouleverser son quotidien pour s'accorder un moment de répit.

**Faire une pause, c'est aussi accepter de ne pas être constamment dans l'action.**

C'est laisser un peu de place au silence, à ses pensées, à ses envies. C'est retrouver le plaisir des choses simples et parfois entendre ce que notre rythme effréné ne nous permettait plus d'écouter.

Et si, au lieu d'attendre les vacances ou le week-end, nous nous autorisions quelques instants rien qu'à nous, au fil de nos journées ?

*Faire une pause, ce n'est pas arrêter d'avancer.*
*C'est parfois retrouver le plaisir du chemin.*

# OCTOBRE ROSE

*Prendre soin de soi,*
*c'est aussi prendre soin de sa santé*



Chaque année, le mois d'octobre se pare de rose pour nous rappeler l'importance de la prévention et de la sensibilisation aux cancers féminins, et notamment au cancer du sein.

Mais derrière cette couleur, il y a surtout des femmes, des histoires, des parcours de vie, des inquiétudes, des espoirs et parfois des épreuves que l'on ne soupçonne pas.

**Être attentive à son corps, c'est déjà une manière de prendre soin de soi.**

S'informer, participer aux actions de prévention, ne pas négliger un changement inhabituel et échanger avec un professionnel de santé sont autant de façons de rester actrice de sa santé.

Mais prendre soin de soi, c'est aussi accepter de se faire accompagner. Face à la maladie, le soutien des proches, l'écoute et la présence peuvent devenir précieux. Il n'est pas toujours nécessaire de trouver les mots justes : parfois, être là, tout simplement, fait déjà beaucoup.

**La prévention est importante. La solidarité l'est tout autant.**

Cette année, avec l'association des commerçants de Charly, nous souhaitons nous associer à cet élan de sensibilisation et de solidarité. À travers cette mobilisation locale, chacun peut contribuer, à sa manière, à faire connaître le message et à soutenir les personnes concernées.

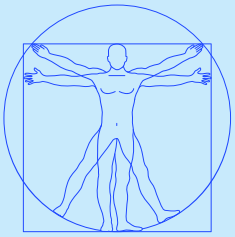
S'INFORMER PRÉVENIR SOUTENIR

*Ensemble, pour plus de prévention, plus de soutien et plus d'espoir*

PARCE QUE PRENDRE SOIN DE SOI N'EST NI UN LUXE, NI UN SIGNE DE FAIBLESSE.
C'EST UNE ATTENTION QUE L'ON MÉRITE, À CHAQUE ÉTAPE DE SA VIE.

*S'informer, prévenir, accompagner...*
*et surtout, ne jamais oublier l'importance de prendre soin les unes des autres.*

AVEC LE SOUTIEN DE
ASSOCIATION DES COMMERÇANTS DE CHARLY



# NOVEMBRE BLEU

## *Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa santé*





Chaque année, le mois de novembre est l'occasion de parler de la santé masculine et de sensibiliser aux cancers qui peuvent toucher les hommes, notamment ceux de la prostate et des testicules.

Derrière ces maladies, il y a des hommes, des histoires, des familles, des projets et parfois des inquiétudes que l'on garde pour soi.

**Prendre soin de sa santé, ce n'est pas attendre que quelque chose n'aille pas. C'est aussi apprendre à être attentif à soi.**

Le cancer de la prostate concerne particulièrement les hommes avec l'avancée en âge. Il peut évoluer longtemps sans provoquer de symptômes. Les questions autour du dépistage méritent donc d'être abordées avec un professionnel de santé, afin de comprendre les bénéfices et les limites des examens et de prendre une décision éclairée. Il n'existe pas de dépistage systématique recommandé pour tous les hommes en France.

Le cancer du testicule, quant à lui, touche aussi des hommes plus jeunes. Une masse inhabituelle, une sensation de lourdeur, un gonflement ou une gêne persistante sont des signes qu'il ne faut pas ignorer. Ils ne signifient pas nécessairement qu'il s'agit d'un cancer, mais justifient d'en parler à son médecin.

**S'informer, être attentif aux changements de son corps, consulter sans attendre lorsque quelque chose nous inquiète : ce sont déjà des gestes importants.**

Prendre rendez-vous, poser des questions, parler de ses antécédents familiaux, accepter un suivi médical...il n'y a pas de honte à demander conseil ou à exprimer ses inquiétudes.




*Prendre soin de sa santé, c'est aussi une façon de prendre soin de soi.*

LA PRÉVENTION COMMENCE AUSSI PAR LE DIALOGUE. AVEC SON MÉDECIN, AVEC SES PROCHES, ET PARFOIS SIMPLEMENT AVEC SOI-MÊME.

*S'informer, prévenir, se faire accompagner... et surtout, ne jamais oublier l'importance de sa santé.*

AVEC LE SOUTIEN DE
ASSOCIATION DES COMMERÇANTS DE CHARLY

# ET SI LE PLUS BEAU CADEAU ÉTAIT UN MOMENT POUR SOI ?

*Offrir du temps, de l'attention et une parenthèse de bien-être*




## *Offrir du bien-être, une attention qui a du sens*

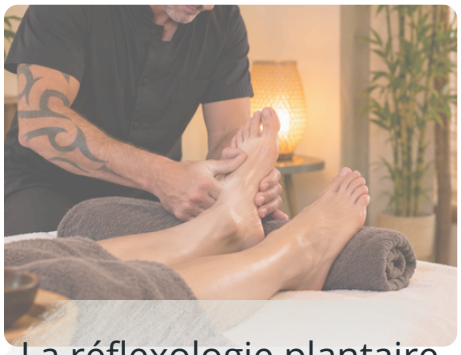
**Pour les Fêtes, surprenez vos proches avec un cadeau qui fait vraiment plaisir :**

**un moment de détente, de sérénité et de mieux-être.**

***Une belle façon de leur dire : "Prends soin de toi"***



Les massages bien-être



La réflexologie plantaire Thaïe traditionnelle



La sophro-relaxation et l'accompagnement en sophrologie

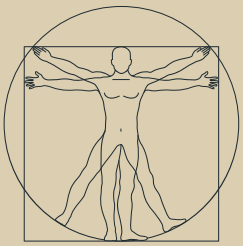
## La carte cadeau : la liberté de choisir

Valable sur toutes les prestations, elle permet à vos proches de choisir le soin ou l'accompagnement qui leur correspond.




*Un cadeau qui fait du bien... à coup sûr !*

Informations et conditions d'achat au **07 44 93 20 00**.
Retrouvez également toutes les informations sur **www.bco-sophrologie.com**



# DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN AUJOURD'HUI ?

*Parfois, il suffit de s'écouter pour trouver ce qui peut nous faire du bien.*

## Et si vous preniez un moment pour vous ?

*" J'ai besoin de me reconnecter à moi-même.. "*

**Séance de Sophro-Relaxation**

Pour souffler, relâcher et éliminer les tensions

*"Stress, insomnie, angoisse, confiance en soi, changement de vie ..."*

**Accompagnement en Sophrologie**

Un accompagnement personnalisé,
adapté à vos besoins et à votre rythme.

---

*" J'ai besoin de lâcher prise ... "*

**Massage Californien**

*" Je suis trop tendu (e) ... "*

**Massage Suédois**

*" J'ai envie de prendre soin de moi... "*

**Massage Abhyanga**

*" Je suis fatigué (e), j'ai besoin de retrouver de la légèreté... "*

**Réflexologie Plantaire Thaïe**

*" J'en ai plein le dos ! ... "*

**Massage Amma assis**

*" Je ne sais pas trop ... "*

**Massage Signature BCO**

**MON NOUVEAU SITE INTERNET ARRIVE !**

Plus riche, plus fluide, il vous permettra de découvrir mes prestations, mes accompagnements et de prendre rendez-vous.

**www.bco-sophrologie.com**

# DERNIÈRE LIGNE DROITE POUR 2026…

*Gardons le cap pour terminer sereinement cette année.*

Il reste encore quelques mois avant de tourner la page de 2026.

Une dernière ligne droite, avec son rythme, ses projets, ses imprévus… et parfois cette impression que le temps file un peu trop vite.

Alors, peut-être n'est-il pas nécessaire de vouloir tout accomplir avant la fin de l'année.

**Garder le cap.**
**Avancer à son rythme.**
**Prendre le temps de souffler lorsque c'est nécessaire.**
**Et continuer à faire de la place à ce qui compte vraiment.**

*« Finir l'année sereinement, ce n'est pas tout avoir accompli. C'est pouvoir regarder le chemin parcouru avec un peu de douceur. »*

**Pour la suite, je vous souhaite surtout de rester à l'écoute de vous-même.**

Merci de faire vivre ***Équilibre***.

*Bernard Carret-Ollivier*

Toutes les informations et la prise de rendez-vous sur mon site internet
**www.bco-sophrologie.com**

Rendez-vous au prochain numéro,
**pour l'hiver 2027.**

© BERNARD CARRET-OLLIVIER — ÉQUILIBRE. TOUS DROITS RÉSERVÉS. TEXTES ET IMAGES PROTÉGÉS.
TOUTE REPRODUCTION, TOTALE OU PARTIELLE, EST INTERDITE SANS AUTORISATION PRÉALABLE.