Des Livres et Vous

Auteure & Écrithérapeute & Coach littéraire

Marie-Pierre Mouneyres

Auteure & Écrithérapeute & Aide à l'écriture d'ouvrages de A à Z

☎ 06 08 06 71 09 – marie-pierre@mouneyres.net – http://www.mouneyres.net

5 Résidence Mounsempès 14 Rue Mounsempès - 40230 Saint-Vincent de Tyrosse

Entreprise Individuelle référencée à l'Urssaf des Landes - Siret N°51344956100036 - APE : 9609Z – TVA non applicable selon l'article 293 B du CGI

Changez vos pensées,
vous changerez le monde!

RESPECTEZ LE CODE
Avec la plume libératrice
Séances & Ateliers
"Mots pour Maux"
Arrêtez-vous
lorsque vous
ressassez des
pensées
négatives.
Préparez-vous
à changer vos
pensées.
Ateliers mensuels
"Arbre de Vie"
http://mouneyres.net
Démarrez
avec de
nouvelles
pensées de
bien-être et
de joie.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Marie-Pierre Mouneyres, je suis née au début des années 60, dans une famille compliquée, où je n'étais pas désirée. Les livres ont toujours été mon échappatoire.

A partir du CP, j'ai pris l'habitude de tenir un journal intime pour lui confier tout ce que je ne pouvais exprimer à l'oral : une vraie thérapie pour évacuer stress, émotions trop fortes, peurs en tous genres et autres freins psychologiques m'ayant bloquée... plus de 50 ans.

Un long parcours en développement personnel m'a permis de me libérer et satisfaire ENFIN mes vrais besoins.

J'ai réalisé mon rêve de devenir auteure au printemps 2016, début de mon nouveau métier d'écrithérapeute J'allie écriture de livres (de l'idée à la publication) et thérapie, dans un objectif de libération émotionnelle de mes clients.

Je suis maintenant reconnue pour mes multiples prestations, liées à ma passion des écrits :

1- Délivrez-vous

- Séances individuelles Mots pour Maux
- Ateliers d'écriture libératrice & intuitive

} Transformer les peurs, blessures, croyances limitantes et autres freins ENTRAVANT l'évolution

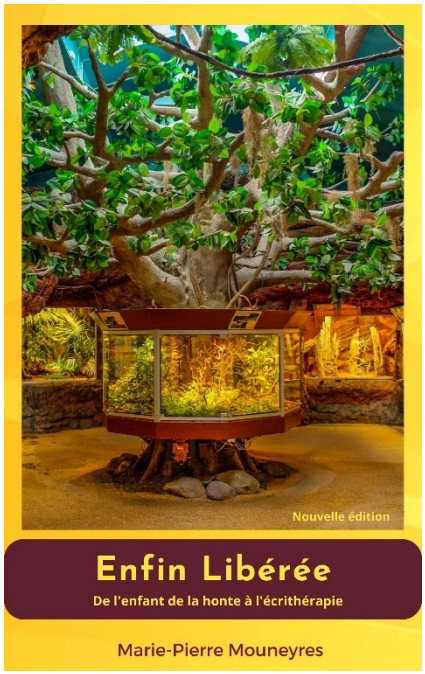
- Ateliers Arbre de Vie :
  Mettre en Lumière ressources, forces, réussites FAVORISANT l'évolution

2- Des livres et vous

- Spécialiste du récit de vie thérapeutique et inspirant
- Coaching rédactionnel & littéraire
- Ecrivain public
- Assistance administrative

Mes publications

Enfin Libérée : autobiographie inspirante



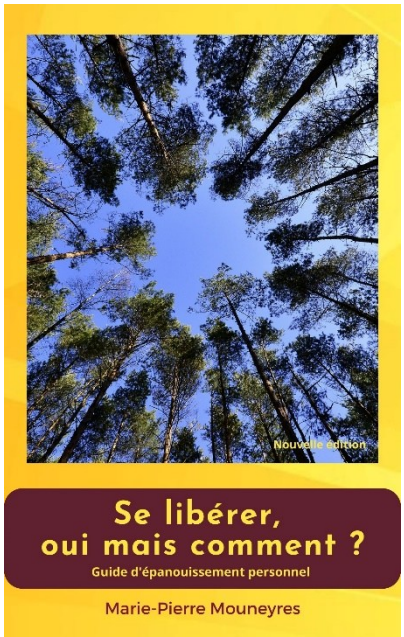
J'ai souhaité écrire mon histoire pour expliquer comment je me suis appuyée sur mes expériences pour détecter mes blessures, les diminuer voire les évincer.

Un beau message d'espoir à tous ceux qui en ont besoin.

Un roman facile et agréable à lire, selon mes lecteurs.

https://www.mouneyres.net/enfin-liberee

Se libérer du passé, oui mais comment : guide pratique de développement personnel



Ce guide de développement personnel, ludique et accessible à tous, vous accompagne dans votre évolution.

J'y présente plus de 25 techniques efficaces, partage mes résultats et propose des exercices à réaliser, seul(e) face à soi-même.

Je mets en avant les thérapeutes m'ayant accompagnée sur ce long chemin d

https://www.mouneyres.net/se-liberer-oui-mais-comment

L'héritage de Julie : roman initiatique détectant les schémas répétitifs de la généalogie

Julie, jeune femme de 35 ans, semble avoir, vu de l'extérieur, tout pour être heureuse. Pourtant, la vie va lui envoyer différentes épreuves qui l'amènent à comprendre et libérer sa lignée familiale des schémas répétitifs destructeurs.

Julie est attachante et le lecteur peut se retrouver dans ses aventures, qui aboutissent sur une solution inattendue…

https://www.mouneyres.net/l-heritage-de-julie

Le jour où j'ai compris : roman initiatique donnant des clés sur les conséquences du burnout et leur compréhension

Mickaëla est une quinquagénaire très active. Mariée à un avocat de renommée, ils se noient, chacun de leur côté, dans le travail. Leurs enfants ont quitté le nid et ce matin, Mickaëla n'arrive pas à se lever… Son corps lui parle avec force et puissance. Elle décide de l'écouter, se fait accompagner pour en décoder les messages et réoriente divers domaines de sa vie… Ce burnout serait-il, finalement, une bénédiction ?

https://www.mouneyres.net/burnout

Un voyage inattendu : témoignage d'une E·M·I

Été 2021 : un tsunami arrive chez Txomin & Marie-Pierre.

Txomin se retrouve malgré lui en contact avec une personne vaccinée contre la Covid-19 mais… positive. Il ne l'apprendra que deux jours plus tard.

La première partie de cet ouvrage raconte sa descente aux enfers sur l'aspect physique, son expérience de passage dans l'au-delà et son retour à la vie. A travers un été tumultueux, tous deux nous livrent leurs ressentis de l'expérience, tant pour le malade que pour l'accompagnant.

La seconde partie de l'ouvrage est consacrée à cette expérience d'E.M.I. (ou N.D.E. - Near Dead Expérience), dans laquelle ils essaient de comprendre les incidences sur leur quotidien et surtout, ce qu'ils doivent en faire ! La mort ne serait-elle qu'un passage entre 2 mondes ?

https://www.mouneyres.net/emi

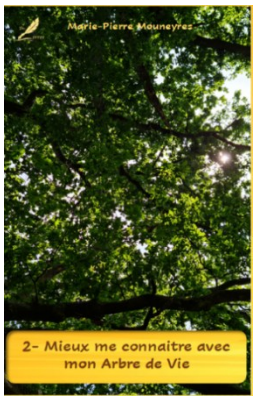
Osez écrire votre histoire

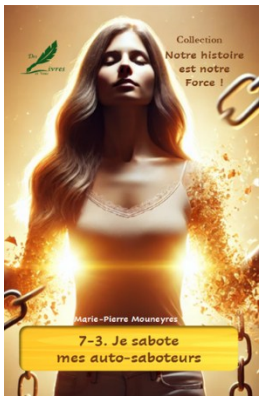
Vous rêvez d'écrire votre livre mais votre ego mental trouve toutes les excuses du monde pour éviter de passer à l'action. Et votre projet n'aboutit pas.

A travers ce guide, je vous accompagne, pas à pas, dans toutes les étapes de la concrétisation de votre projet d'écriture

https://www.mouneyres.net/livreoevh

Les petits cahiers de Marie-Pierre (livre 7)





Une série de petits cahiers d'introspection pour mieux se connaître, se libérer du passé, retrouver l'Amour de Soi et se projeter dans l'avenir avec sérénité.

La clé est à l'intérieur

Enfant illégitime du début des années 60, j'ai eu très peu de repères pour me construire et oser prendre ma place. J'ai raconté mon histoire dans mon livre Enfin Libérée. Grâce à l'écriture et un long parcours personnel, j'ai pu me reconnecter avec ma petite fille intérieure, blessée au plus profond de son âme.

Dans cet ouvrage, je vous partage, en toute humilité, mon chemin de résilience. J'émets l'intention qu'il vous accompagne afin de surmonter les différents obstacles de votre propre vie, favorisant vos prises de conscience.

Cicatriser ses blessures de l'âme n'est pas simplement méditer, s'octroyer des soins énergétiques, étudier le tarot ou se faire aider par des thérapeutes. Œuvrer pour devenir la meilleure version de soi-même n'est pas un acte de magie, même si j'utilise quotidiennement "l'âme agit" de l'écriture.

Guérir prend du temps, nécessite de la patience, de l'énergie, l'acceptation de notre ÊTRE PROFOND. Osons éclairer nos ombres pour changer notre vie !

Gai/rire de son passé, c'est sortir du Triangle de Karpman, se prendre en charge et assumer la responsabilité de sa Vie. Même si la guérison du passé semble écrasante et épuisante, elle est aussi tellement libératrice et fortifiante !

Guérisons notre enfant intérieur pour vivre en harmonie !

Osez lever les voiles du passé

Aurélie et Coralie n'auraient jamais dû se rencontrer.

Elles ont grandi dans deux mondes que tout oppose. Pourtant, elles sont si proches dans leur solitude intérieure !

L'une, née d'un drame, a grandi avec de profondes blessures invisibles. L'autre, issue d'un milieu aisé, a longtemps souffert d'un vide affectif que rien ne semblait combler.

Leur rencontre, lors d'un séminaire londonien, résonne comme un appel de l'âme, un rendez-vous avec leur vérité. En unissant leurs forces, elles rêvent d'un lieu où les femmes en souffrance viendraient, elles aussi, guérir leur féminin blessé. Mais pour tendre la main aux autres, elles doivent plonger dans leurs propres abîmes.

Leur rencontre avec Martine fait basculer leur trajectoire, ravivant ce que la mémoire avait enterré… et que seule l'âme peut révéler.

Trois femmes. Trois histoires. Trois reconstructions !

Ce roman initiatique, lumineux et profondément humain, vous invite à lever les voiles de votre propre passé, à découvrir les trésors cachés sous vos ruines, à transformer vos cicatrices en puissance créatrice.

Votre histoire est votre force !

♥ Retrouvez votre puissance en guérissant votre féminin blessé ! ♥

Précision Cet ouvrage est la suite de « L'héritage de Julie » et « Le jour où j'ai compris ». Les héroïnes sont les filles respectives des deux femmes des romans initiatiques.

Séances « Mots pour Maux » & Ateliers d'écriture

A travers le dialogue et l'écriture, je vous accompagne pour mettre en lumière une peur, une croyance, un doute, un frein qui entrave votre évolution.

Les séances individuelles et les ateliers aident à :

- **Conscientiser** le pouvoir des mots,
- **Favoriser** vos prises de conscience à travers des thématiques,
- **Ecouter** les messages de votre cœur pour (re)trouver votre chemin de vie.

☞ **Regarder** son passé avec bienveillance
permet d'en tirer les leçons et de construire son futur

Ateliers « Arbre de Vie »

« L'Arbre de vie » est un outil puissant ayant de multiples et puissantes significations depuis des siècles. Simple et efficace, l'atelier vous aide à prendre du recul sur votre parcours et fait émerger vos forces et vos ressources pour vous projeter vers l'avenir. Accessible à tous, il vous accompagne dans tous les domaines de votre vie.

Objectifs *de construire son arbre de vie :*

- **Redonner** *l'espoir et la confiance en ses capacités*
- **Valoriser** *votre être profond*
- **Clarifier** *vos objectifs*
- **Œuvrer** *sur une demande spécifique*
- **Aller chercher** *vos ressources intérieures et extérieures*
- **Réparer** *votre identité abîmée et* **(re)trouver** *votre place*
- **Passer** *de la survie à la VIE*
- **Libérer** *votre expression*

Ecrivain public & Assistance bureautique

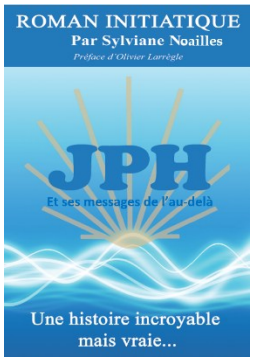
De nos jours, l'écrit prend de plus en plus de place et se dématérialise. Notre système administratif (complexe et procédurier) rend parfois difficiles les démarches. Il peut être judicieux de recourir à une professionnelle maîtrisant les règles de la communication écrite.

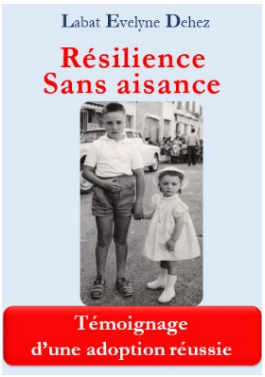
Accompagnement individuel à écrire un ouvrage

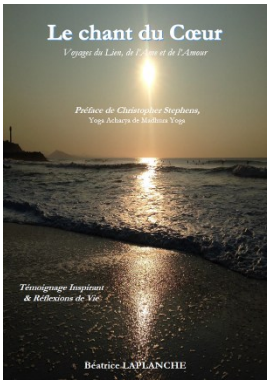
De l'idée à la publication, je vous accompagne dans toutes les étapes de réalisation de votre ouvrage, à votre rythme.

- **Structurer** votre projet
- **Accompagner** dans la rédaction et la conception,
- **Corriger** les fautes, la syntaxe, la typographie....
- **Réaliser** la mise en page,
- **Guider** jusqu'à la publication.

Ils m'ont fait confiance et ont publié leurs ouvrages. Petit aperçu non exhaustif. 22 publications à l'automne 2025.







D'autres sont également publiés ou en cours d'écriture...

Mes programmes en ligne

Osez écrire votre histoire

Programme « Osez écrire votre histoire »
Module N°1 = Comprendre les bienfaits de l'écriture
Module N°2 = Reconnaître les genres littéraires
Module N°3 = Repérer les différents styles d'écrits
Module N°4 = Identifier et lever les obstacles
Module N°5 = Rédiger pour être lu
Module N°6 = S'organiser pour écrire son livre
Module N°7 = Paramétrer et utiliser Word
Module N°8 = Spécial autobiographie
Module N°9 = Finaliser le livre - La réécriture
Module N°10 = Publier et promouvoir son livre
Programme en ligne

- Accessible à vie
- Avancer à son rythme
- Suivre les vidéos à volonté
- Multiples exercices d'entrainement
- Contact par mail avec la formatrice illimité
- 2 h de coaching individuel
- Webinaires réguliers
- Groupe Facebook dédié aux formations

https://des-livres-et-vous.systeme.io/formationoevh

Rebondir après un burnout

Programme « Rebondir après un burn-out ou le prévenir »

Reconnaitre les 7 étapes de la spirale descendante du burnout	Engagement Investissement excessif Stress, fatigue Désillusion, manque de reconnaissance Agressivité Abus (nourriture, alcool, tabac, drogues, sport...) Arrêt brutal
Se situer sur l'échelle de la spirale descendante	Etablir notre bilan dans tous les domaines, ici et maintenant Oser regarder où j'en suis actuellement Comprendre mon fonctionnement : est-ce que j'écoute et satisfait mes besoins ? Quel est mon niveau de confiance en moi ?
Retrouver l'estime de soi et la confiance en ses capacités	Comprendre le fonctionnement de l'inconscient Identifier aisément lorsque l'ego mental prend le dessus et agir en conséquence
Aborder les 10 étapes nécessaires pour remonter la pente afin de s'en libérer définitivement	Analyser son histoire de vie Reconnaitre ses valeurs profondes Identifier ses blessures de l'âme / de l'enfance pour mieux les cicatriser et repérer rapidement leur activation Transformer ses croyances limitantes Apaiser ses peurs les plus profondes Répondre à ses besoins Lâcher la comparaison, la course à la performance Faire son bilan de compétences (dans tous les domaines de sa vie) Trouver son véritable chemin de vie Se fixer de nouveaux objectifs pour atteindre son but ultime
Conscientiser les évènements vécus	Pourquoi nous rencontrons toujours le même style de personnes Revenir à soi et à l'écoute de ses propres besoins Comprendre son histoire pour en retirer les apprentissages Ne plus reproduire les mêmes erreurs
S'adapte également à l'arrêt brutal imposé par la vie (accident, maladie…)	Prendre conscience des épreuves afin de nous faire réagir Comprendre l'arrêt brutal imposé par la vie Se remettre en question Mieux se connaitre Accepter de regarder ses besoins et y répondre Décoder les maux du corps pour mieux gérer sa souffrance et s'en libérer définitivement Redonner de l'espoir Augmenter la confiance en soi Acquérir les outils pour être autonome Mieux appréhender les difficultés Trouver son vrai chemin de vie Prendre sa place Suivre son évolution personnelle et spirituelle

Programme en ligne

- Accessible à vie
- Avancer à son rythme
- Suivre les vidéos à volonté
- Multiples exercices d'introspection
- Contact par mail avec la formatrice illimité
- 2 h de coaching individuel
- Webinaires réguliers
- Groupe Facebook dédié aux formations

https://des-livres-et-vous.systeme.io/burnout

Et si je mettais de la Clarté dans ma vie ?

Programme « Clarté »	
Mon histoire est ma force !	Les racines de l'arbre : d'où je viens ? Les maux de mon corps : les cris d'alerte de mon âme J'allume ma caméra : Je me décharge de mon fardeau Transformer rapidement une situation négative et en retirer l'apprentissage
Je retrouve la confiance en moi	Le sol de l'arbre : je rencontre mes valeurs et mes besoins L'estime de soi L'amour de soi Le pouvoir de l'intention Le pouvoir des mots Le tronc de l'arbre La sève de l'arbre Les manifestations de l'ego Le pouvoir de l'intuition Ma relation à l'argent Je cherche et je me focalise sur le 1% positif
Je me projette dans l'avenir	Les branches de l'arbre : je définis mes objectifs les plus ambitieux, sans aucune limite Je visualise ma vie idéale et me focalise dessus Je définis un plan d'action pour atteindre mes objectifs et équilibrer ma roue de la vie Ecrire mon histoire ? Pourquoi pas ? (facultatif)
Programme en ligne	

- Accessible à vie
- Avancer à son rythme
- Suivre les vidéos à volonté
- Multiples exercices d'introspection
- Contact par mail avec la formatrice illimité
- 2 h de coaching individuel
- Webinaires réguliers
- Groupe Facebook dédié aux formations

Que va m'apporter ce programme Clarté ?

- Identifier, sans jugement, ma situation actuelle (mon point de départ)
- Conscientiser l'importance de mon passé dans ma vie actuelle
- Comprendre mon histoire et mes expériences
- Me libérer des fardeaux (karmiques, transgénérationnels…)
- Apprendre à mieux me connaitre
- Suivre l'évolution de ma roue de la vie
- Cicatriser mes blessures et identifier leur réactivation
- Transformer mes croyances limitantes
- Détecter mes auto-saboteurs
- Apaiser mes peurs
- Identifier mes freins
- Augmenter ma confiance en moi
- Oser être moi-même, authentique
- Définir mes valeurs, mes vrais besoins
- Réfléchir aux alternatives pour résoudre une situation délicate
- Voir et saisir les opportunités
- Me projeter dans l'avenir avec sérénité
- Prendre ma place dans la société, la famille…
- Cultiver la paix intérieure

https://des-livres-et-vous.systeme.io/clarte

Mon parcours professionnel

Spécialiste des récits de vie thérapeutiques------ Depuis avril 2016

- **Auteure d'ouvrages d'épanouissement personnel**
- **Accompagnement** à l'écriture, de l'idée à la publication
- **Cumul** de l'aspect thérapeutique si besoin
- **Formations en ligne :**
  - « Osez écrire votre histoire »
  - « Ecrire pour se libérer »
  - Rebondir après un burnout
  - Et si je mettais plus de Clarté dans ma vie ?

Indépendante en télésecrétariat & Formatrice ---------- 15 ans

- **Surveillance** de presse,
- **Conception** de manuels de formation,
- **Création** de documents professionnels,
- **Mise à jour** de bases de données et sites Internet,
- **Gestion** d'une équipe de 24 télésecrétaires
- **Formations** bureautiques pour TPE, artisans (Ms Office),
- **Formation** secrétariat (personnes en reconversion)
- **Organisation** administrative pour TPE et artisans,
- **Ecriture** d'articles de blog.

Salariée dans le privé---------- 10 ans

- **Assistante d'exploitation**
  - Interface entre les sociétés clientes et les agents d'exploitation
  - Secrétariat/assistanat de 7 personnes
  - Réorganisation complète du service, tenu par des intérimaires
- **Assistante Commerciale**
  - Administration des ventes (agroalimentaire)
  - Secrétariat de 12 commerciaux (nettoyage industriel)
  - Remise à niveau et gestion de la base de données
- **Assistante Formation & Qualité**
  - Création du service Formation
  - Mise en place de la norme ISO 9002

Salariée dans la fonction publique ---------- 12 ans

- **Secrétariat** de médecin conseil :
  - Accueil des assurés
  - Suivi des dossiers administratifs
  - Interface avec les services médicaux et établissements de santé
- **Encadrement** d'une équipe de secrétaires

Magazine « Au nom du corps » de Caroline Gauthier

PARCOURS DE VIE

"ÉCRIRE POUR SE LIBÉRER "
par Marie-Pierre MOUNEYRES

Magnifique Histoire de Marie-Pierre qui a su, grâce à sa créativité,
sortir de sacrées blessures et souffrances.
Elle a su par l'écriture se libérer du poids du passé pour renaître.
Son expérience partagée ici vous montre que c'est vraiment posssible,
que l'on peut transcender toutes les blessures passées...
Ces dernières pouvant nous donner une profondeur et une puissance sacrées
Bonne lecture !

- Au Nom du Corps - N°41 - Page 18 -

Je m'appelle Marie-Pierre Mouneyres et je souhaite partager mon expérience, afin d'aider ceux qui sont au creux de la vague à se relever et continuer leur chemin. J'ai eu une enfance compliquée, racontée dans mon premier livre « Enfin Libérée ».

Née de père inconnu au début des années 60, ma maman, infirmière, n'a pas eu d'autres solutions que de me confier à ses parents vivant à Bayonne pour exercer son métier à Paris. Ma grand-mère, née en 1912, a voulu m'éduquer comme elle l'avait été elle-même au début du siècle. Très « cul béni », remplie de peurs et de croyances erronées, elle a fait de son mieux pour « cacher et dresser » cette enfant de la honte. Jusqu'à l'âge de trois ans, elle m'a cachée, refusant que les voisins sachent qu'un enfant illégitime vivait sous son toit. Elle subvenait à mes besoins, sans montrer d'amour, d'affection, de sourire.

J'étais réellement une charge pour elle. Et que penseraient les gens s'ils découvraient mon existence ? La peur du jugement était si ancrée chez elle ! Durant 7 ans, j'ai vécu dans une famille d'accueil où le père buvait et tapait sa femme. Le fils de la famille était très jaloux des enfants accueillis, se sentant mis de côté par ses propres parents. Il a été méchant envers moi et prenait du plaisir à détruire ce que je chérissais le plus.

De retour chez mes grands-parents, à l'âge de neuf ans (après le décès de ma mère), les conflits ont repris de plus belle avec mamie. L'écart des générations m'a frustrée, attristée, mise en colère. Un mélange d'émotions qu'il ne fallait surtout pas montrer.

L'écriture a représenté, pour moi, ma thérapie, ma meilleure amie. Je pouvais tout confier à la feuille blanche, qui ne juge pas, ne critique pas, accepte tout ce que nous lui confions. Je ne pouvais pas parler, j'écrivais. Je noircissais des cahiers et des cahiers pour évacuer mon mal-être et m'inventer un monde plus clément. Les livres m'ont toujours accompagnée et me redonnaient de l'espoir. Je voyais que tout le monde n'est pas aussi fermé. Comment faire pour se construire avec un tel démarrage dans la vie ? Au fil des années, je me suis construite en cherchant des références familiales et là où je pouvais, pour calmer mes blessures de :

- **Le rejet** de mon père Je ne connais toujours pas son identité. Un prénom, peu courant : Pierre.
- **L'abandon** de ma mère (qui vivait à plus de 700 km et s'est donnée la mort en 1970)
- **Les humiliations** de ma grand-mère refusant cette enfant du pêché
- **L'injustice** : Pourquoi les autres enfants vivent avec leurs deux parents et pas moi ?
- **La trahison** : malgré de légitimes questions, je n'ai jamais eu de réponse sur ma naissance. Un sujet tabou difficile à supporter. Je me suis sentie trahie par cette faille où les non-dits régnaient en maitres.

Privée d'affection, de sorties et de réponses à mes questions, j'ai recherché, à travers les hommes, ce père qui me manquait tant. Mon éducation stricte et limitante ne m'a pas armée pour vivre sereine. Après mon bac, je suis partie à Paris pour suivre mes études et « découvrir la vie ». J'ai vécu malheureusement des relations compliquées : un alcoolique, un pervers narcissique alcoolique infidèle et violent. Tous 2 bien plus âgés, ils m'ont traumatisée.

J'ai rencontré le père de mes deux enfants, un homme gentil et sécurisant, mais jaloux possessif avec qui je ne pouvais rien partager. Il n'y avait, dans notre vie, que le travail. Ne voulant pas imposer à mes enfants une séparation d'avec leur père, je suis restée mariée 14 ans, jusqu'à saturation complète. J'ai alors mis de la distance et je me suis installée, avec les

enfants, dans le Sud-Ouest.

Je me suis jetée à corps perdu dans le travail pour subvenir à leurs besoins tout en assurant le minimum vital. Je leur donnais tout l'amour que je pouvais, l'inverse de ce que j'avais subi. Le fait de les responsabiliser a permis à mes deux enfants de devenir des adultes équilibrés qui prennent leurs vies en mains. En 2003, j'ai refait ma vie avec un gentil garçon vivant seul avec son adolescent. Ce père n'assumait pas son fils qui m'humiliait, ne me voyait pas et. J'étais transparente dans ma maison. Grâce à cet ado introverti, rebelle, j'ai pu « guérir » de mon enfance. En 2009, j'ai entamé mon chemin d'évolution Un magnétiseur m'a aidée à revenir à mon enfance et au mystère de ma naissance. Même si retourner à cette période était douloureux (j'avais occulté tant de choses trop violentes pour moi), cela s'est avéré nécessaire pour mon évolution. J'ai investi beaucoup de temps dans diverses lectures d'ouvrages et appliqué les conseils donnés.

J'ai suivi 2 formations importantes :

Lise Bourbeau et Jean-Jacques Crèvecœur. J'ai fait des séances thérapeutiques avec des professionnels du bien-être : Reiki, EFT, décodage biologique, numérologie karmique, PNL…

En 2015, quelques mois après le séminaire de Tony Robbins à Londres, je me suis terrée chez moi pour faire le point de ma vie et reprendre l'ouvrage qui me tenait à cœur depuis tant d'années. Le fait de tout reprendre n'a pas été simple, les événements que j'occultais ont dû revenir sur le tapis pour mieux m'en libérer. J'ai alors pris conscience que les expériences vécues me transmettaient toutes une leçon.

Je rencontrais toujours des hommes qui me tiraient vers le bas. Professionnellement, je stagnais alors que je m'investissais plus que de raison. L'écriture de ce livre m'a permis de mettre noir sur blanc mes expériences et d'en comprendre le sens.

Effectivement, la vie nous met sur le chemin les personnes et les événements utiles à notre apprentissage. Si nous les ignorons et continuons sans en comprendre le sens, elle nous en remet de nouveaux, beaucoup plus forts : maux physiques, rencontres néfastes perturbations émotionnelles… J'ai expliqué mon parcours en partageant aux lecteurs mes émotions, ma compréhension des expériences vécues, détaillant les leçons à en retirer. Loin de me positionner en victime, j'ai compris que tout vient de moi et de mon taux vibratoire pour fabriquer mon futur.

Dans mon 2ème ouvrage « Se libérer du passé, oui, mais comment ? », je détaille chacune des techniques m'ayant aidée à évoluer : théorie, aide reçue et exercices à réaliser par les lecteurs pour se libérer des blessures et traumatismes passés. J'ai souhaité mettre en avant les thérapeutes rencontrés sur mon parcours.

Ma propre évolution spirituelle me permet de libérer mes enfants des schémas de notre généalogie, surtout du côté féminin.

Je vis maintenant avec l'homme qui me correspond et me soutient dans tous mes projets.

CÉLÉRITUP MAG'

Septembre 2024

LA PLACE

RETROUVEZ TOUS VOS SPÉCIALISTES BIEN-ÊTRE SUR WWW.CELERITUP.FR

RUBRIQUE *lecture*

#celeritupfamily

LA CLÉ EST À L'INTÉRIEUR
MARIE-PIERRE MOUNEYRES

À GAGNER
SUR LA PAGE FACEBOOK CÉLÉRITUP RÉSEAU BIEN ÊTRE

De péripéties en réflexions intérieures, l'auteur nous livre son parcours vers Saint-Jacques-de-Compostelle, un voyage à plusieurs niveaux.
Marie-Pierre Mouneyres partage ses questionnements et compréhensions, les synchronicités sur le chemin comme autant d'invitations à la résilience.

Plusieurs outils sont proposés pour cheminer soi-même, grâce à l'écrithérapie notamment, tels que : les journaux des émotions, des rêves et de la gratitude, le pouvoir des mots et de l'intuition, les accords toltèques, la pleine conscience ...

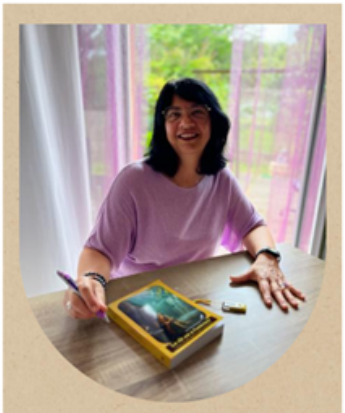
Citation

" Donner et recevoir pourrait s'assimiler [...] au flux naturel de la vie : j'inspire et j'expire. Si l'un des pôles se bloque ou prend une trop grande place, tout le cycle est affecté, l'équilibre est rompu. "

On aime

- récit de vie détaillé
- questionnements perso-universels
- symboliques et synchronicités

WWW.CELERITUP.FR



L'écrithérapie pour se libérer du passé et avancer sur son chemin d'évolution ! Délivrez-vous ! Ensemble, écrivons votre histoire !

LA PLACE

MARIE-PIERRE MOUNEYRES
ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL | BAYONNE

En 2009, j'ai rencontré le développement personnel et débuté mon chemin initiatique avec Lise Bourbeau.
Malgré ses enseignements et le décodage des maux du corps, je persistais à aller au-delà de mes limites, allant travailler avec des sciatiques paralysantes, de fortes fièvres ou des bronchites carabinées. Ainsi, j'ai exercé le métier de secrétaire / assistante pendant 35 ans dans des environnements exigeants et stressants.

En 2015, mon corps m'a rattrapée puisque je ne l'écoutais pas. Le diagnostic est tombé : deuxième burnout, bien plus intense que le premier !
Je n'étais clairement plus du tout alignée avec ce métier, **je n'osais pas prendre ma place**, je restais toujours en retrait, persuadée que les autres sont nettement plus intéressants que moi.

Mon manque de confiance en moi me bloquait dans plusieurs domaines de ma vie. Je le savais, au fond de moi, mais je refusais, inconsciemment bien entendu, de montrer mon authenticité, de m'affirmer. Très compliqué pour l'enfant de la honte que je pensais être. J'entretenais, malgré moi, une culpabilité importante liée au mystère de ma naissance.

Le rejet, ma blessure principale, m'amenait à fuir (le conflit, les gens, les situations) et me maintenait dans des pensées toxiques qui tournaient en boucle. Mon ego mental était aux commandes et me maintenait dans la peur. Mon manque de reconnaissance m'incitait à devancer les besoins des autres, au détriment des miens. Pour me protéger de la trahison et de l'injustice, je restais toujours en dehors des groupes, je ne participais pas aux débats, persuadée que mon opinion n'avait aucune valeur. Dans ma famille, je n'avais pas de place. J'étais transparente et je me faisais oublier. A l'école, je me sentais inférieure et inintéressante car je vivais, chez mes grands-parents, l'enfermement. J'ai choisi un métier de secrétaire, pour respecter l'injonction familiale : garder le secret et se taire.

J'ai rencontré des hommes soit pervers (je n'avais pas de place), soit hyper jaloux, m'enfermant à leur manière, soit introvertis à l'extrême (je devais alors jouer le rôle de maman).

Comment trouver sa place dans ce contexte (que je me provoquais inconsciemment) ?

Il m'a alors fallu repenser mon fonctionnement, reprogrammer mon cerveau avec la PNL, transmuter mes croyances limitantes et surtout erronées. Me recentrer sur moi-même était la première clé pour sortir de l'impasse. La croyance de ma grand-mère « si tu penses à toi, tu es égoïste. Il faut toujours satisfaire les besoins des autres ».
Je l'ai appliquée durant près de cinquante ans !

Avec le recul, je comprends l'importance de ce second burnout. La vie est parfaitement bien faite et nous amène les expériences nécessaires à notre évolution. Elle m'a stoppée net pour réaliser mon rêve de toujours : écrire mon histoire pour me libérer du passé et trouver ma mission de vie : l'écriture libératrice, l'écrithérapie. Je suis sortie de ma zone de confort en osant négocier ma rupture conventionnelle (surmonter l'insécurité financière) et je me suis terrée chez moi, en profonde introspection, pour coucher « ma vérité » sur le papier. J'ai publié mon histoire au printemps 2016. Étape importante pour oser me mettre en avant, commencer à prendre ma place, montrer mon authenticité.

Un pas de géant dans mon évolution personnelle. Une nouvelle aventure s'offrait à moi, guérissant mon burnout.

Tout en construisant mon métier d'écrithérapeute de toutes pièces, j'ai continué (et je continue toujours) de me faire accompagner par divers thérapeutes pour œuvrer sur les racines de mon incarnation afin d'éclairer mes ombres les plus profondes et poursuivre mon évolution.

Depuis 2016, j'accompagne les personnes à regarder avec recul leurs expériences douloureuses pour en retirer les messages de la vie. Je propose des séances individuelles « mots pour maux », des ateliers d'écrithérapie, des programmes en ligne. J'accompagne également les auteurs, de l'idée à la publication, pour réaliser leur projet d'écriture, en associant l'aspect thérapeutique si besoin.

Huit ans plus tard, mon métier est bien implanté et **je suis enfin à ma place, reconnue et appréciée** pour mon professionnalisme.
Il m'a fallu, pour y parvenir, accepter mon histoire, la comprendre, identifier les rôles de chaque acteur et revenir à mon authenticité. Le chemin peut sembler difficile, mais quelle joie, maintenant, de vivre de ma passion de l'écriture, de recevoir de magnifiques témoignages de mes lecteurs, de mes clients et de rencontrer des personnes vibrant sur la même fréquence que moi !
En huit ans, j'ai publié personnellement 8 ouvrages d'épanouissement personnel et 14 livres ont été publiés par mes clients-auteurs. D'autres sont en cours d'écriture et/ou de correction.

L'écrithérapie m'a aidée à me reconstruire et m'a inspirée pour créer mon métier. Aujourd'hui, je suis écrithérapeute et je souhaite partager mon voyage pour motiver et guider ceux qui traversent des moments difficiles.

ÉCRIRE POUR SE LIBÉRER DU PASSÉ, AUSSI DOULOUREUX SOIT-IL, EST À LA PORTÉE DE TOUS !

Je suis à ma place, enfin ! Merci les expériences compliquées, les acteurs malveillants. Grâce à tout cela, je comprends le sens de mon incarnation et j'œuvre pour ma mission de vie. J'aime transmettre mes connaissances et aider ceux qui en éprouvent le besoin.

Coeurdialement

Merci de votre attention

Marie-Pierre Mouneyres

Auteure, écrithérapeute, formatrice
accompagnatrice à l'écriture d'ouvrages
(de l'idée à la publication, en associant l'aspect thérapeutique de l'écriture)

☎ 06 08 06 71 09

marie-pierre@mouneyres.net http://www.mouneyres.net

https://www.facebook.com/marie.mouneyres/

https://www.facebook.com/groups/ecritureliberatrice

https://www.youtube.com/c/MarieMouneyres

Des Livres et Vous

Et vous, quelle est votre histoire ?

Nous écrivons tous les chapitres de notre vie. La raconter dans un livre permet de se libérer du passé

Ensemble, réalisons votre rêve !

Marie-Pierre vous accompagne, de l'idée à la publication, en associant, si besoin, le côté thérapeutique en cours d'écriture. Mettre des mots sur vos maux facilite la libération émotionnelle et vous aide à écrire un nouveau chapitre

www.mouneyres.net