

# 7 jours pour ne plus subir mes journées

malgré mon accident de travail

## Mini-programme Phoenix pour :

- 1- M'accorder un moment à moi dès le réveil
- 2- Me réapproprier mon espace
- 3- Parler vrai (sans filtre)
- 4- Me (re)mettre en mouvement
- 5- (Re)créer du lien avec quelqu'un
- 6- Me poser une question importante
- 7- Choisir et célébrer une victoire (même petite)

# Jour 1

*M'accorder un moment à moi dès le réveil*



## PENSÉE DU JOUR

“J'ai le droit de commencer petit. Ce qui compte, c'est qu'une fois que j'ai commencé, je continue.”



## Objectif du jour

Je me lève et je m'offre un vrai moment pour moi (boire une boisson chaude, m'étirer, respirer, lire des affirmations positives à voix haute, observer le paysage...). Pas de portable, pas d'écran ! Juste vivre l'instant présent.

Tiens au moins **5 minutes**.

## Checklist du jour

- Est-ce que j'ai réussi à m'offrir ce moment ? (si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

- Qu'est-ce que ça m'a procuré ?

.....

- Est-ce que j'ai envie de le refaire ? Tous les jours ? 1x/semaine ? De temps en temps ?... (Et pourquoi à ce rythme et pas +/pas - ?)

.....  
.....

## Jour 2

### Me réapproprier mon espace



#### PENSÉE DU JOUR

“Changer son monde intérieur commence parfois par changer simplement son monde extérieur”



### Objectif du jour

Choisir un petit coin chez moi (bureau, table de chevet, étagère...) et le ranger/purifier/organiser pour en faire un espace “refuge”. Je peux placer un objet qui me tient à coeur et qui m'apaise ou qui a une connotation positive pour décupler l'effet provoqué et prolonger sa durée

### Checklist du jour

- Est-ce que j'ai réussi à le faire ? (si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

- Qu'est-ce que ça m'a procuré ?

.....

- Est-ce que j'ai envie de le faire à un autre endroit ? Dans plusieurs pièces ? Au bureau ?... (Et si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

# Jour 3

## Parler vrai (sans filtre)



### PENSÉE DU JOUR

"Certaines pensées que je retiens m'alourdissent. Celles que j'ose dire à voix haute me libèrent"



### Objectif du jour

Écrire 5 phrases sans filtre : sur ce que je ressens sur le moment, sur ce qui me pèse au quotidien ou depuis longtemps ou encore sur ce que j'ai peur de dire à voix haute pour x raisons (peur du jugement, des "on dit", de l'impact que ça pourrait avoir...)

### Checklist du jour

- Est-ce que j'ai réussi à le faire SANS filtre ? (si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

- Qu'est-ce que ça m'a procuré ?

.....

- Est-ce que c'est quelque chose que je pourrai refaire de manière régulière ? (Et si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

# Jour 4

## Me (re)mettre en mouvement



### PENSÉE DU JOUR

“Je ne cherche pas le dépassement de soi... Je commence déjà par faire un 1er pas, puis un 2e, puis un 3e...”



### Objectif du jour

Je bouge consciemment pendant 15 minutes dans un 1er temps (marche, étirements, yoga libre, sport, etc.), sans écran, sans performance et si c'est possible physiquement bien sûr. Le but n'est pas de me prouver quoi que ce soit. Je suis mon seul juge ! J'essaye déjà de (re)trouver du plaisir à prendre soin de mon corps.

### Checklist du jour

- Est-ce que j'ai réussi à bouger ? (si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

- Qu'est-ce que ça m'a procuré ?

.....

- Est-ce que c'est quelque chose que je serai capable de refaire plusieurs fois par semaine ? (Et si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

# Jour 5

*(Re)créer du lien avec quelqu'un*



## PENSÉE DU JOUR

“La descente aux enfers est un chemin solitaire. La remontée est plus facile en étant bien entouré(e)”



## Objectif du jour

J'envoie un message sincère à quelqu'un : un merci, une pensée, un souvenir partagé, un simple “tu me manques”. Le but est de pouvoir dépasser sa peur du regard de l'autre ou du jugement. Dire ce que je pense est libérateur tant que je ne blesse personne et que je suis bienveillant(e).

## Checklist du jour

- Est-ce que j'ai osé le faire ? (si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

- Qu'est-ce que ça m'a procuré ?

.....

- Comment la personne a-t-elle réagit ? Pourrais-je le refaire ? (Et si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

# Jour 6

## Me poser une question importante



### PENSÉE DU JOUR

“Affronter et accepter la vérité me permettra de surmonter plus facilement les prochains obstacles ”



### Objectif du jour

Je me pose ces 2 questions simples :

- 1- Qu'est-ce que je ne veux plus avoir à vivre ou à subir dans ma vie actuelle ?
- 2- Qu'est-ce que je veux créer ou avoir à la place ?

### Checklist du jour

- Est-ce que j'ai été honnête dans mes réponses ? (si non, explique pourquoi ?)  
.....  
.....
- Est-ce que j'ai pris conscience d'une envie ou au contraire d'un blocage ?  
.....
- Est-ce que je suis prêt(e) à avancer vers un changement concret ou à affronter ce blocage ? (Et si non, explique pourquoi ?)  
.....  
.....

# Jour 7

## Choisir et célébrer une victoire (même petite)



### PENSÉE DU JOUR

"Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup ! Ce qui compte c'est de me féliciter pour chaque pas en avant"



### Objectif du jour

Je choisis 1 chose que je vais faire aujourd'hui pour MOI et uniquement pour MOI !

Je vais être égoïste et apprécier ce moment ou ce cadeau que je me fais, je le mérite !

### Checklist du jour

- Est-ce que j'ai fait ce que j'avais dit ? (si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

- Qu'est-ce que j'ai ressenti avec ce moment ou ce cadeau ?

.....

- Est-ce que je pourrai le refaire de temps en temps (ou plus) ? (Et si non, explique pourquoi ?)

.....  
.....

*Tu viens de raviver une braise. N'en faire qu'une flamme minuscule ou l'attiser pour que ça devienne un brasier ardent... c'est toi qui décides !*

*Bravo à toi d'être allé au bout de ces 7 jours !!*

*Il y a une semaine, tu étais peut-être à bout et sans aucune piste pour changer les choses. Tu viens de faire 7 pas vers toi-même !*

*Peut-être que tu les trouves petits et oui, aujourd'hui, tu n'es pas encore debout et toujours dans les braises... mais tu es en train de te relever. Tu l'as senti : chaque petit geste, chaque prise de conscience t'a fait avancer et t'a permis d'entrevoir ce que pourrait être une vie où tu te sens bien.*

*Regarde d'où tu es partie et ce que tu as réussi à faire en **seulement** 7 jours.*

*Tu viens de te prouver que tu étais capable de reprendre la main sur ta vie. C'est une vraie victoire et ça, personne ne peut te l'enlever.*

*Et si je te disais que tu peux transformer ce début, cette étincelle en brasier ardent qui te conduira vers ton renouveau ?*

*Pas de méthode miracle. Juste un chemin adapté à TOI.*

Pour te féliciter d'être aller au bout des 7 jours et parce que je sais que d'être bien entouré est primordial, je t'offre un vrai temps d'échange pour voir ce que l'on peut construire ensemble dès maintenant.

**CLIQUE SUR LE LIEN SUIVANT pour réserver ton créneau OFFERT**

**Je fais un 1er pas pour MOI**