

Journal de gratitude corporelle : Apprivoiser la honte

La honte est une émotion profonde qui pousse souvent les femmes à se replier, à se taire, à douter de leur valeur.

Ce journal est une invitation à te reconnecter à ton corps avec douceur, et à transformer cette honte en chemin de guérison.

Pendant 7 jours, laisse-toi guider par une phrase de guérison quotidienne. Répète-la 3 fois par jour, 5 fois à chaque séance. Note ce que tu ressens, ce que ton corps manifeste, et ce que la phrase éveille en toi.

• Jour 1

Phrase à répéter :

« Même si j'ai honte, je suis digne d'amour et de compassion. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

• Jour 2

Phrase à répéter :

« Mon corps mérite d'être vu, même dans sa vulnérabilité. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

• Jour 3

Phrase à répéter :

« Je n'ai pas à porter la honte des autres. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

• Jour 4

Phrase à répéter :

« Je suis une femme imparfaite et profondément précieuse. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

• Jour 5

Phrase à répéter :

« Je laisse tomber les jugements et j'honore mon histoire. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

• Jour 6

Phrase à répéter :

« Mon corps n'a pas à se cacher. Il a le droit d'exister pleinement. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

• Jour 7

Phrase à répéter :

« Je choisis de me traiter avec respect, même lorsque la honte surgit. »

Ce que je ressens aujourd'hui : _____

Ce que je remarque dans mon corps : _____

Ce que la phrase a réveillé en moi : _____

Fin du journal

Prends un instant pour relire tes mots. Que remarques-tu ? Une forme d'apaisement ? Une acceptation plus grande de toi-même ?

Ce journal est un espace à revisiter chaque fois que tu en ressens le besoin. Tu peux aussi m'écrire pour partager ton expérience.