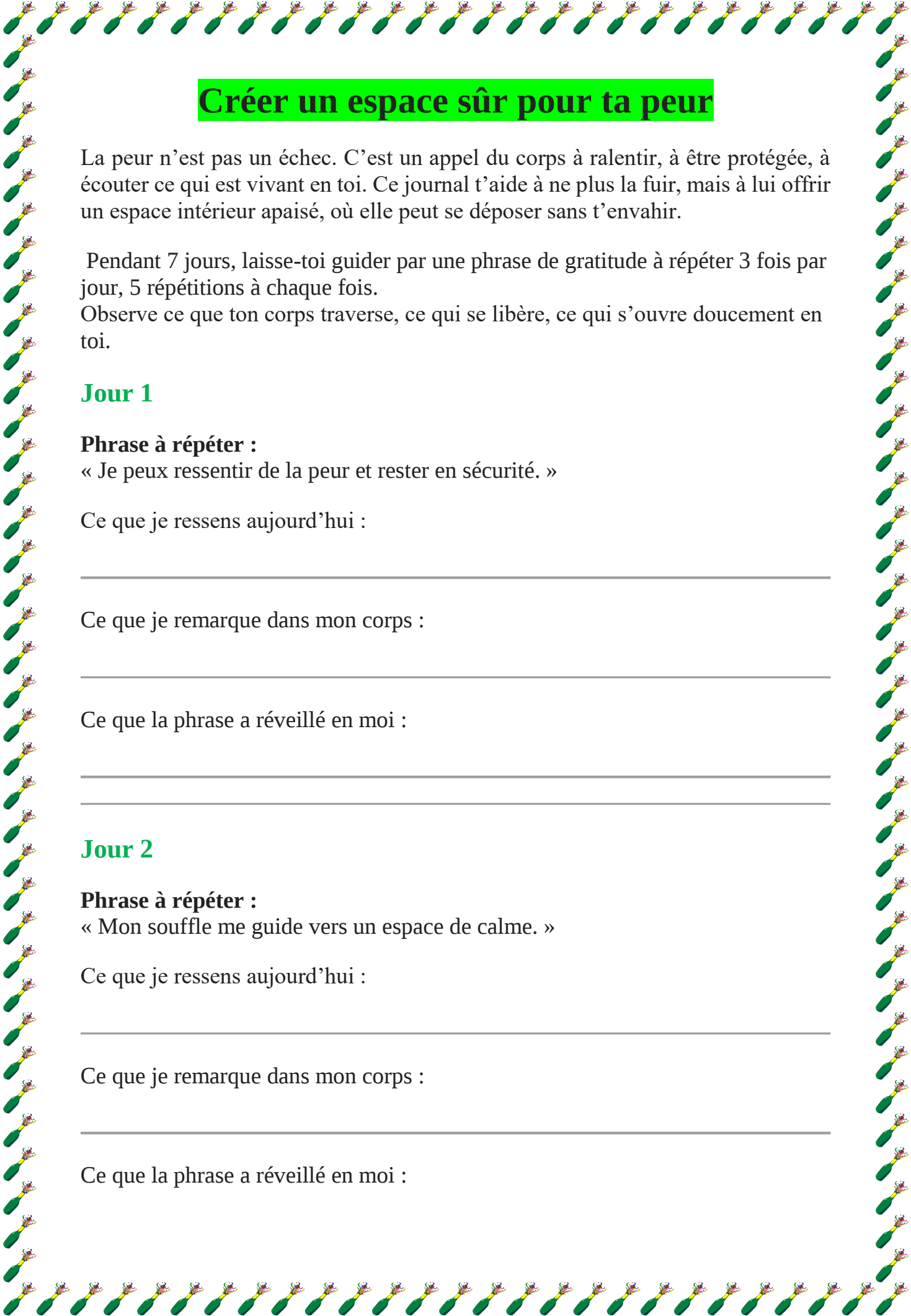




Créer un espace sûr pour ta peur

La peur n'est pas un échec. C'est un appel du corps à ralentir, à être protégée, à écouter ce qui est vivant en toi. Ce journal t'aide à ne plus la fuir, mais à lui offrir un espace intérieur apaisé, où elle peut se déposer sans t'envahir.

Pendant 7 jours, laisse-toi guider par une phrase de gratitude à répéter 3 fois par jour, 5 répétitions à chaque fois.

Observe ce que ton corps traverse, ce qui se libère, ce qui s'ouvre doucement en toi.

Jour 1

Phrase à répéter :

« Je peux ressentir de la peur et rester en sécurité. »

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 souffle me guide vers un espace de calme. »

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 ne suis pas seule. Mon corps est avec moi. »

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 :

« J'ai le droit de ralentir quand j'ai peur. »

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 :

« Ma peur n'est pas une ennemie, elle me protège. »

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 :

« Je suis capable de traverser cette peur avec douceur. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 7

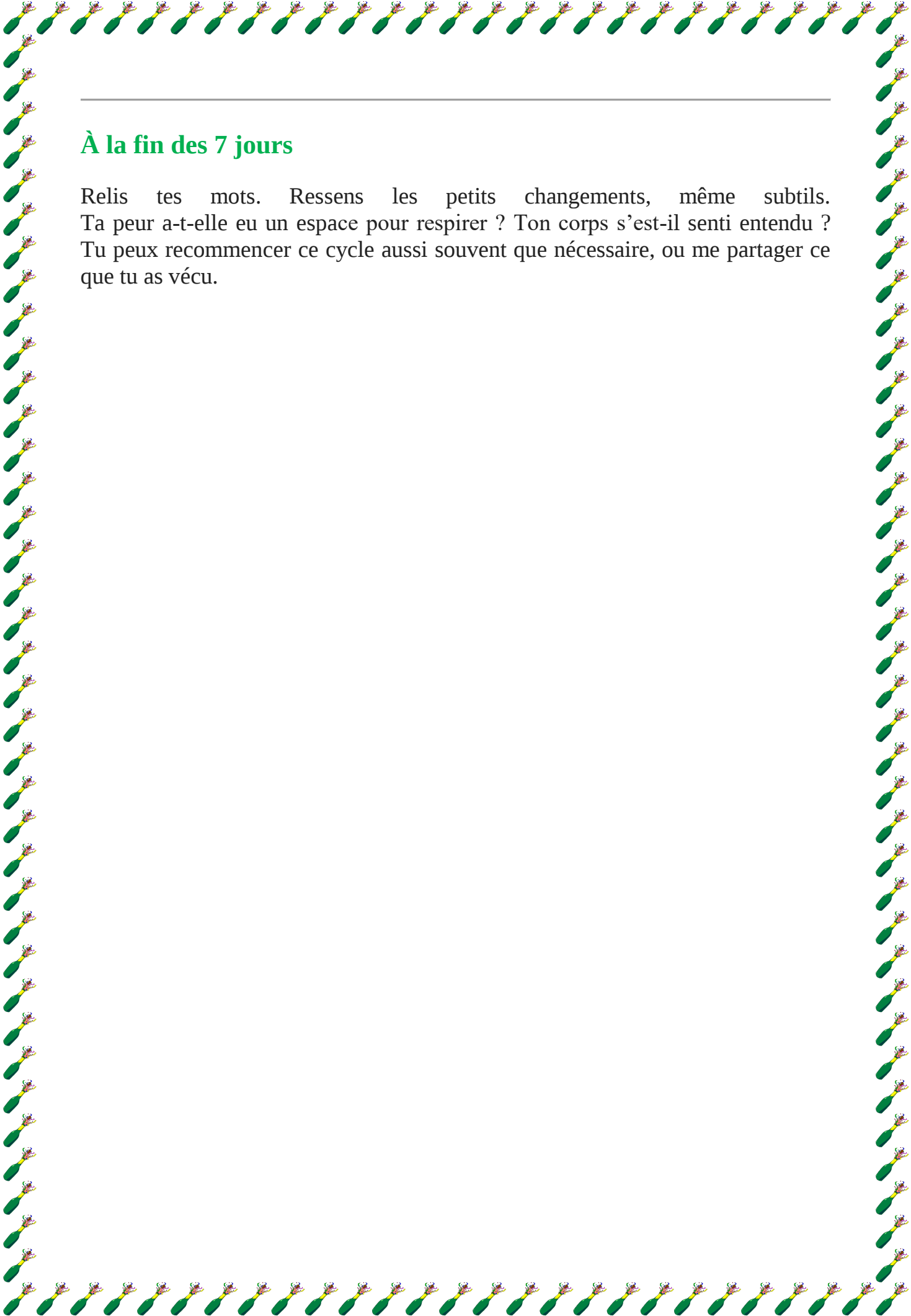
Phrase à répéter :

« Mon corps peut se détendre. Je suis en sécurité maintenant. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :



À la fin des 7 jours

Relis tes mots. Ressens les petits changements, même subtils.
Ta peur a-t-elle eu un espace pour respirer ? Ton corps s'est-il senti entendu ?
Tu peux recommencer ce cycle aussi souvent que nécessaire, ou me partager ce que tu as vécu.