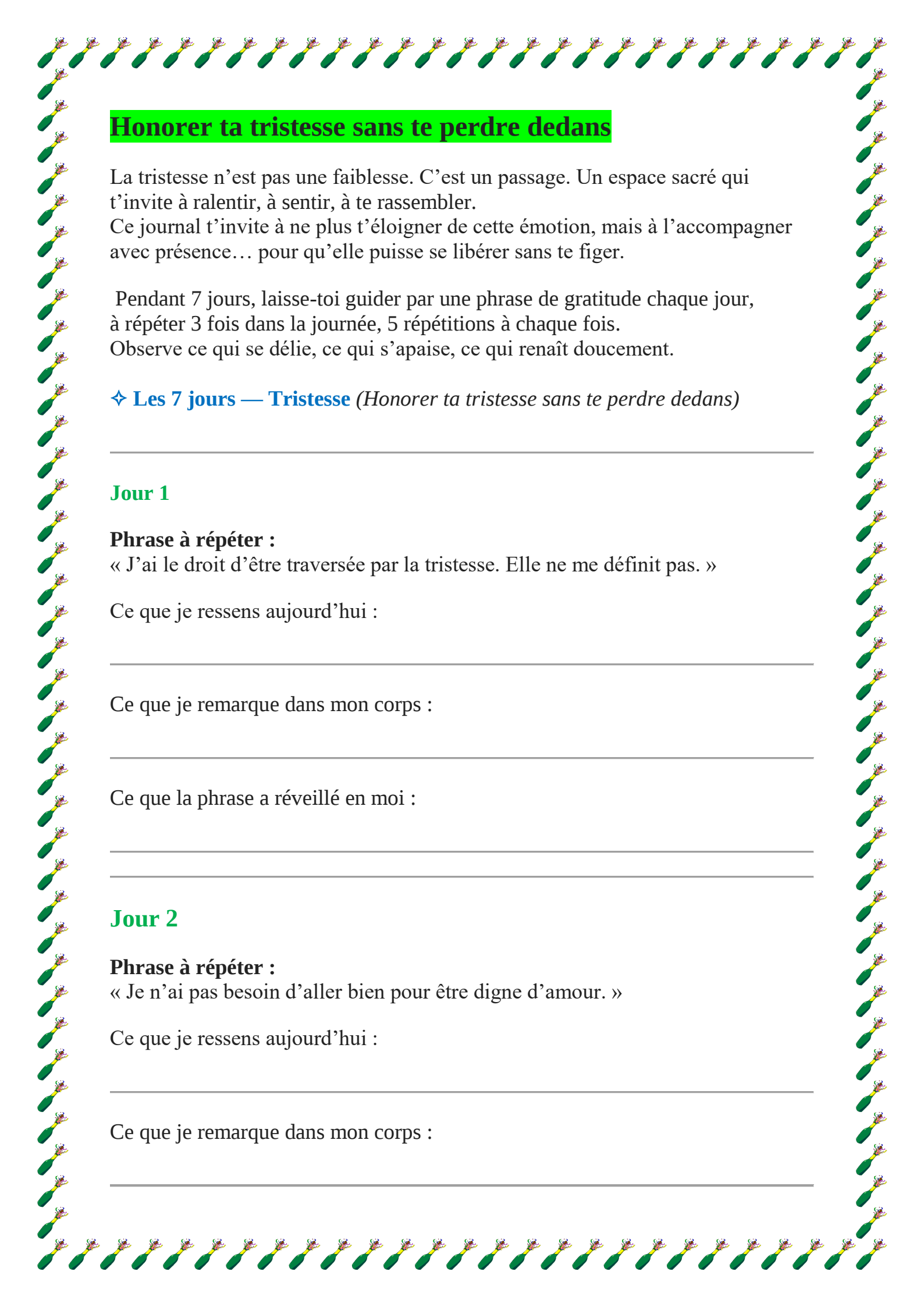




Honorer ta tristesse sans te perdre dedans

La tristesse n'est pas une faiblesse. C'est un passage. Un espace sacré qui t'invite à ralentir, à sentir, à te rassembler.

Ce journal t'invite à ne plus t'éloigner de cette émotion, mais à l'accompagner avec présence... pour qu'elle puisse se libérer sans te figer.

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

Observe ce qui se délie, ce qui s'apaise, ce qui renaît doucement.

❖ Les 7 jours — Tristesse (*Honorer ta tristesse sans te perdre dedans*)

Jour 1

Phrase à répéter :

« J'ai le droit d'être traversée par la tristesse. Elle ne me définit pas. »

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 :

« Je n'ai pas besoin d'aller bien pour être digne d'amour. »

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 :

« Ma tristesse parle de ce qui compte pour moi. Je l'écoute. »

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 :

« Même quand tout ralentit, je reste vivante. »

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 peux pleurer sans me perdre. Mes larmes libèrent, elles ne détruisent pas. »



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 me donne la tendresse que j'ai attendue. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 7

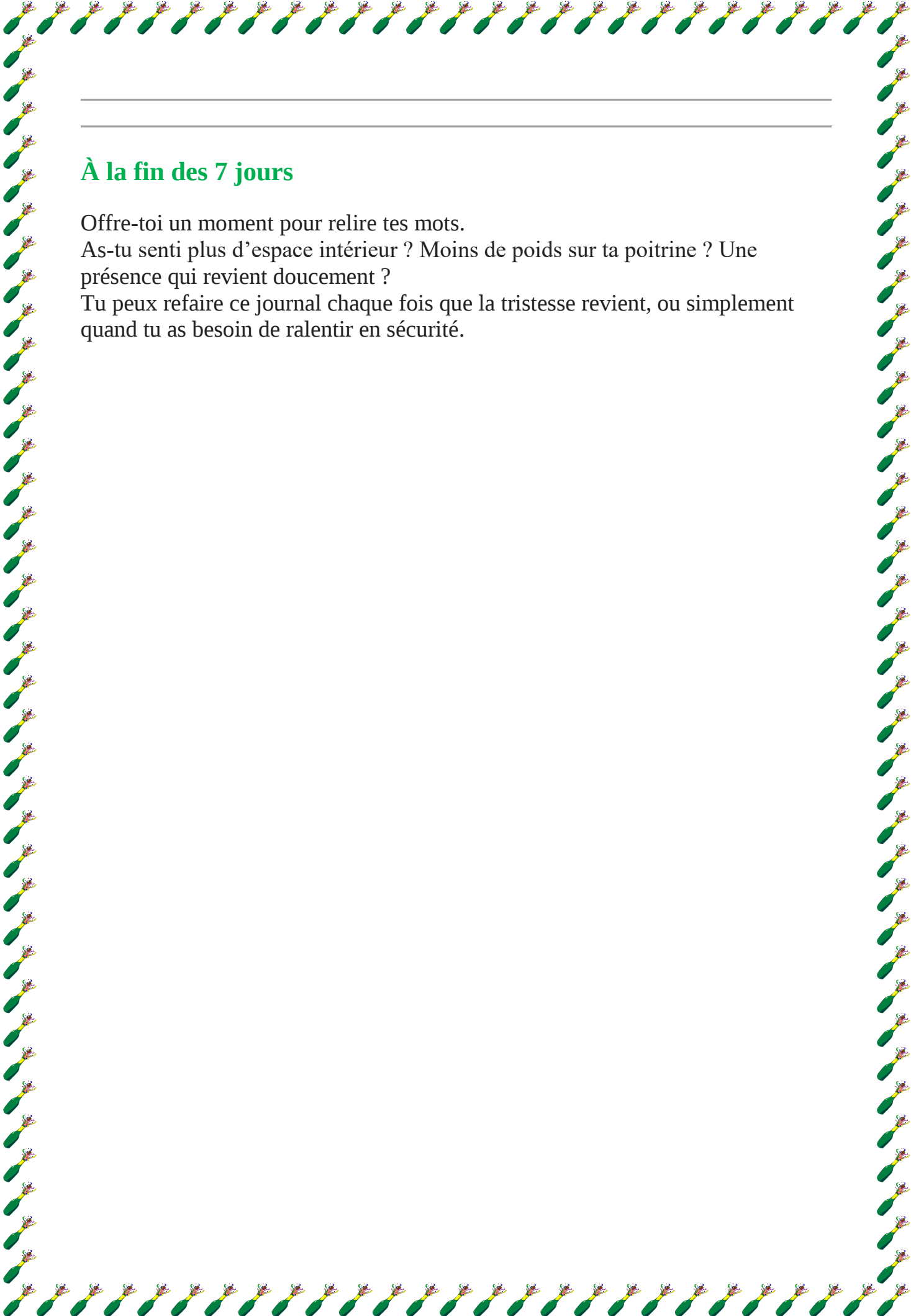
Phrase à répéter :

« Il y a encore de la lumière en moi, même dans les jours gris. »

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

Offre-toi un moment pour relire tes mots.

As-tu senti plus d'espace intérieur ? Moins de poids sur ta poitrine ? Une présence qui revient doucement ?

Tu peux refaire ce journal chaque fois que la tristesse revient, ou simplement quand tu as besoin de ralentir en sécurité.