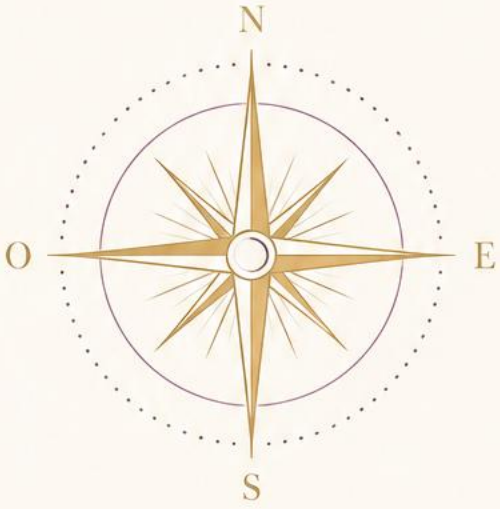
LES SOINS DE VIRGINIE

Ma Boussole anti-surcharge

10 minutes pour alléger ta semaine



Un temps pour toi

Redevenir pleinement soi.

Un petit pas aujourd'hui pour une grande différence demain

Au programme

7 ÉTAPES SIMPLES ET CONCRÈTES
POUR RETROUVER PLUS DE CLARTÉ,
DE SÉRÉNITÉ ET DE TOI DANS TON QUOTIDIEN.

1. **Faire le point**
   Prendre un instant pour sentir où tu en es vraiment aujourd'hui.
2. **Identifier ce qui compte**
   Remettre l'essentiel au centre et te reconnecter à tes vrais besoins.
3. **Poser une limite**
   Apprendre à dire non sans culpabiliser.
4. **Alléger ta charge mentale**
   Des outils simples pour libérer ton esprit.
5. **Créer ton espace pour toi**
   Même 10 minutes peuvent tout changer.
6. **Passer à l'action**
   Des petits pas concrets et réalistes.
7. **Garder le cap**
   Ancrer ces changements dans ta semaine (et au-delà).

Tu n'as pas à tout faire. Tu as le droit de te choisir.



Les Soins de Virginie

1

Prendre soin de toi aujourd'hui pour une vie plus douce demain.

Faire le point

PRENDRE UN INSTANT POUR SENTIR
OÙ TU EN ES VRAIMENT AUJOURD'HUI.

Dans le quotidien, on avance souvent sans se demander comment on va vraiment.
Cette première étape t'invite à faire une pause.
Pas pour en faire plus, mais pour te reconnecter à toi.

> *Tu ne peux pas avancer dans la bonne direction si tu ne sais pas où tu en es.*



AUJOURD'HUI, PRENDS 10 MINUTES

Installe-toi confortablement, avec un carnet ou une feuille. Respire profondément.
Et réponds, en toute honnêteté, aux questions de la page suivante.

Moins de tout, plus de l'essentiel pour une vie qui te ressemble demain

02.

Identifier ce qui compte

Quand tout semble urgent, choisir une seule priorité peut déjà alléger la journée. Il ne s'agit pas de tout faire, mais de reconnaître ce qui mérite vraiment ton énergie aujourd'hui.

Pose-toi ces 3 questions

1. Qu'est-ce qui, si c'est fait aujourd'hui, m'apportera le plus de soulagement ?
2. Qu'est-ce qui est réellement important, et qu'est-ce qui paraît seulement urgent ?
3. Quelle action simple puis-je accomplir en moins de 60 minutes ?

L'essentiel n'est pas de tout faire, mais de faire ce qui compte vraiment.

Ma priorité du jour : _____



Un repère simple

Une priorité réaliste vaut mieux qu'une liste impossible.

Les Soins de Virginie

3

ÉTAPE 3

Poser une limite

Dire non c'est aussi dire oui à ce qui compte vraiment. ♡

PROTÉGER TON ÉNERGIE
EST UN ACTE D'AMOUR ENVERS TOI.

Dans ton quotidien, tu dis sûrement souvent oui par habitude, par peur de décevoir, ou parce que tu veux bien faire. Mais à force de tout accepter, tu t'épuises et tu t'éloignes de ce qui est bon pour toi.
Poser une limite, ce n'est pas être égoïste. C'est te respecter. C'est reconnaître ta valeur et protéger ton équilibre.



> *Tu as le droit de te protéger. Tes limites sont légitimes.* ♡

PISTES DE RÉFLEXION

1. Quelles situations me demandent trop d'énergie ?
2. Où est-ce que j'ai du mal à dire non ?
3. Qu'est-ce qui me fait peur si je pose une limite ?
4. Quelles limites ai-je déjà posées et comment cela s'est-il passé ?
5. Quelle petite limite pourrais-je poser dès cette semaine ?

MES ENGAGEMENTS ♡

- [ ] Je m'autorise à dire non.
- [ ] Je prends le temps de réfléchir avant de répondre.
- [ ] Je respecte mes besoins sans culpabilité.
- [ ] Je me libère de ce qui m'épuise.
- [ ] Je fais de mes limites une priorité.

Chaque limite posée est un pas de plus vers une vie plus sereine. ♡

REDEVENIR PLEINEMENT SOI.

Les Soins de Virginie ♡

4

ÉTAPE 4

Alléger ta charge mentale

Un esprit plus calme, c'est une vie plus douce. ♡

TU N'AS PAS À TOUT PORTER.
TU PEUX CHOISIR CE QUI EST ESSENTIEL.

La charge mentale, ce sont toutes ces pensées, ces listes et ces responsabilités qui tournent en boucle dans ta tête. Elle épuise ton énergie, même quand tu es au repos. Alléger ta charge mentale, ce n'est pas en faire moins, c'est faire autrement, en te recentrant sur l'essentiel.



> *Tu n'as pas à tout gérer pour être une bonne personne.* ♡

PISTES DE RÉFLEXION

1. Quelles pensées reviennent le plus souvent dans ma tête ?
2. Quelles tâches me pèsent vraiment en ce moment ?
3. Qu'est-ce que je pourrais lâcher, déléguer ou simplifier ?

MES ENGAGEMENTS ♡

- [ ] Je prends chaque jour un temps pour faire le point.
- [ ] Je me concentre sur ce qui est vraiment important pour moi.
- [ ] Je m'autorise à lâcher ce qui n'est pas essentiel.

5

ÉTAPE 5

Créer ton espace pour toi

Prendre soin de toi aujourd'hui, c'est être plus présente demain pour ce qui compte vraiment. ♡

PRENDRE DU TEMPS POUR TOI
N'EST PAS UN LUXE.
C'EST UNE NÉCESSITÉ.

Dans un quotidien souvent rempli des besoins des autres, il est essentiel de te réserver un espace à toi. Un moment, un lieu, une habitude, même petit, où tu peux souffler, te reconnecter à toi et simplement être, sans rien avoir à prouver.



> *Un moment pour toi n'enlève rien aux autres. Il t'en donne plus.* ♡

PISTES DE RÉFLEXION

1. Quel petit moment pourrais-je m'accorder rien que pour moi cette semaine ?
2. Qu'est-ce qui me fait du bien et que j'ai envie de remettre dans ma vie ?
3. Quels obstacles m'empêchent de prendre ce temps pour moi et comment puis-je les dépasser ?

MES ENGAGEMENTS ♡

- [ ] Je m'accorde au moins un petit moment rien que pour moi cette semaine.
- [ ] Je choisis une activité qui me fait du bien et je la planifie.
- [ ] Je me rappelle que prendre soin de moi est une priorité, pas une option.

Plus je prends soin de moi, plus je peux rayonner vers les autres. ♡

REDEVENIR PLEINEMENT SOI.

Les Soins de Virginie ♡

6

ÉTAPE 6

Passer à l'action

DES PETITS PAS AUJOURD'HUI
POUR UNE VIE PLUS DOUCE DEMAIN.

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. L'important, c'est d'avancer à ton rythme, avec des actions simples et réalistes. Chaque petit pas compte et te rapproche d'une vie plus légère, plus alignée avec ce qui est essentiel pour toi.



> *De petits pas réguliers créent de grands changements.*

PISTES DE RÉFLEXION

1. Quelle est une petite action que je peux mettre en place dès aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce qui me freine et comment puis-je l'alléger ?
3. Quel soutien ou quelle ressource pourrait m'aider dans cette étape ?

MES ENGAGEMENTS

- [ ] Je choisis une petite action réaliste pour aujourd'hui.
- [ ] Je célèbre chaque avancée, même la plus petite.
- [ ] Je reste bienveillante avec moi dans ce processus.

J'avance à mon rythme et c'est déjà énorme.

7

ÉTAPE 7

Garder le cap

TU AVANCES DÉJÀ.
ET ÇA, C'EST IMMENSE.

Le changement n'est pas une ligne droite. Il y aura des jours plus faciles et d'autres plus difficiles. L'important est de te rappeler que chaque petit pas compte. Tu as déjà commencé, et tu peux continuer, à ton rythme, en étant douce avec toi.

Tu es plus forte que tu ne le crois. Regarde déjà tout le chemin parcouru. ♡



> *Ce n'est pas la perfection qui compte, mais la constance de tes petits pas.* ♡

PISTES DE RÉFLEXION

1. Qu'est-ce que je suis fière d'avoir déjà mis en place ?
2. Qu'est-ce qui m'aide à rester motivée, même quand c'est plus difficile ?
3. Quelle version de moi ai-je envie de devenir dans les prochains mois ?

MES ENGAGEMENTS

- [ ] Je célèbre mes avancées, petites ou grandes.
- [ ] Je me rappelle que je fais de mon mieux, et que c'est déjà suffisant.
- [ ] Je continue à prendre soin de moi et à écouter mes besoins.

Je garde le cap, pas après pas, vers une vie plus douce et plus libre. ♡

REDEVENIR PLEINEMENT SOI.

Les Soins de Virginie ♡

Bonus pratique

UN EXEMPLE + 3 PHRASES À GARDER SOUS LA MAIN

Exemple rempli

Ce qui tourne dans ma tête :
le rendez-vous à prendre, les courses, un message en attente, le linge.

Ma priorité :
appeler le cabinet médical avant 10 h.

Ce qui peut attendre :
le linge et ma réponse au message, demain après-midi.

Ma limite :
je peux aider 15 minutes, mais je ne prends pas tout en charge à la place de l'autre.

Mon moment :
20 minutes à midi, sans téléphone, juste pour manger et souffler.

3 phrases prêtes à utiliser

1. « Je ne peux pas m'en occuper aujourd'hui. Je pourrai regarder demain. »

2. « J'ai besoin que tu prennes en charge cette tâche cette semaine. »

3. « Je te réponds un peu plus tard : je vérifie d'abord ce que j'ai déjà prévu. »

Pour aller plus loin

Écris « BOUSSOLE » en message privé sur Facebook ou Instagram.

Instagram : @collet_virginie • Facebook : Les Soins de Virginie

Cette ressource est un outil de réflexion et d'organisation personnelle. Elle ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.