VIRGINIE COLLET

Les Soins de Virginie

5 JOURS POUR APAISER UN ESPRIT QUI PENSE *sans arrët*

Recevoir chaque jour une courte pratique guidée
pour ralentir la pression intérieure,
écouter tes besoins et retrouver
progressivement de l'énergie.

DÉPOSER • COMPRENDRE • S'ÉCOUTER • SE PROTÉGER • SE RETROUVER

Bienvenue

Pendant cinq jours, je t'accompagne pas à pas pour alléger la charge mentale, comprendre ce qui t'épuise, te reconnecter à tes besoins et te créer un peu plus d'espace intérieur.

Chaque jour te demandera environ 15 à 20 minutes. Un moment doux, sans pression. Un temps pour toi.

Tu n'as rien à prouver ici. Tu peux écrire beaucoup, peu, ou simplement lire. Tu avances à ton rythme.

Ce carnet accompagne une démarche de mieux-être. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

Au programme

01 Jour 1 - Déposer le trop-plein mental

02 Jour 2 - Reconnaître la pression avant qu'elle déborde

03 Jour 3 - Retrouver ce dont tu as besoin

04 Jour 4 - Poser une limite sans te sentir mauvaise

05 Jour 5 - Construire ton espace de retour à toi

\+ Ce que j'ai découvert sur moi pendant ces 5 jours

JOUR 1 - DÉPOSER

Déposer le trop-plein mental

Créer un premier espace entre tout ce qui traverse ton esprit et ce qui demande réellement ton attention.

1. Pendant cinq minutes, écris tout ce qui tourne dans ta tête, sans trier et sans chercher à être positive.
2. Relis ta page et distingue ce qui demande une action, ce qui appartient aux autres, ce qui peut attendre et ce que tu ne peux pas contrôler maintenant.
3. Choisis une seule prochaine étape réellement utile aujourd'hui. Pas cinq. Une.

Certaines pensées n'ont pas besoin d'être résolues tout de suite. Elles ont parfois seulement besoin d'un endroit où être déposées.

Ton espace à toi

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Ce qui tourne dans ma tête aujourd’hui :

Ce qui demande réellement une action :

Ce qui appartient aux autres :

Ton espace à toi - suite

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Ce qui peut attendre :

Ce que je ne peux pas contrôler maintenant :

Ma seule prochaine étape :

JOUR 2 - COMPRENDRE

Reconnaître la pression avant qu'elle déborde

Repérer tes premiers signaux personnels avant d'arriver au point où tout devient trop lourd.

1. Pense à une journée récente où tu t'es sentie sous pression.
2. Observe trois espaces : ton corps, tes pensées et tes comportements.
3. Note ce qui change chez toi lorsque la pression commence à monter.
4. Choisis trois signaux précoces et, pour chacun, une réponse courte et réaliste.

Le but n'est pas d'attendre d'être épuisée pour t'autoriser à ralentir. Les petits signaux comptent.

Ton espace à toi

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

MON CORPS - Mes premiers signes :

MES PENSÉES - Ce qui change :

MES COMPORTEMENTS - Ce que je commence à faire :

Ton espace à toi - suite

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Mes 3 signaux précoces :

Quand je les remarque, je peux :

JOUR 3 - S'ÉCOUTER

Retrouver ce dont tu as besoin

Passer de « je n'en peux plus » à une compréhension plus précise de ce qui est devenu trop lourd.

1. Choisis une situation ou une pensée qui revient souvent.
2. Observe ce que tu ressens, ce qui est devenu trop lourd, ce qui te manque et ce dont tu aurais besoin aujourd'hui.
3. Ton besoin peut être du repos, du silence, du soutien, de l'espace, de la sécurité, une aide concrète ou du temps pour décider.
4. Choisis une petite réponse possible aujourd'hui. Elle n'a pas besoin de résoudre toute ta vie.

Un besoin n'est pas une faiblesse. C'est une information importante sur ce qui se passe en toi.

Ton espace à toi

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Une situation qui revient :

Ce que je ressens :

Ce qui est devenu trop lourd :

Ton espace à toi - suite

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Ce qui me manque :

Ce dont j’aurais besoin aujourd’hui :

La petite réponse réaliste que je peux m’offrir :

JOUR 4 - SE PROTÉGER

Poser une limite sans te sentir mauvaise

Transformer un besoin en limite concrète, sans devoir te justifier pendant dix minutes.

1. Choisis une situation dans laquelle tu dis souvent oui alors qu'une partie de toi aurait besoin de souffler.
2. Écris ce que tu acceptes habituellement, ce que cela te coûte et ce que tu aimerais protéger.
3. Transforme cela en une phrase courte et complète.
4. Lis ta phrase à voix haute et observe ce qui apparaît : gêne, peur de décevoir, culpabilité.

Ressentir de la culpabilité ne prouve pas que ta limite est mauvaise.

Ton espace à toi

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Situation :

Ce que j’accepte habituellement :

Ce que cela me coûte :

Ton espace à toi - suite

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Ce que j’ai besoin de protéger :

Ma limite en une phrase entière :

JOUR 5 - SE RETROUVER

Construire ton espace de retour à toi

Rassembler ce que tu as découvert pour savoir quoi faire lorsque la pression recommence à monter.

1. Reprends doucement les quatre jours précédents.
2. Repère tes premiers signes, ce que tu n’as plus besoin de porter seule, ce que tu peux déposer et ce qui t’apaise réellement.
3. Choisis seulement ce qui est réaliste pour toi. Un rituel trop ambitieux deviendrait une responsabilité supplémentaire.
4. Programme un petit rendez-vous avec toi-même dans les prochains jours. Même dix minutes peuvent compter.

Tu construis simplement un chemin plus court pour revenir vers toi.

Ton espace à toi

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Mes premiers signes :

Ce que je n’ai plus besoin de porter seule :

Ce que je peux déposer :

Ton espace à toi - suite

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Ce qui m’apaise réellement :

La personne vers qui je peux me tourner :

La limite que je veux protéger :

Ton espace à toi - suite

Tu peux laisser venir quelques mots ou davantage. Il n’y a rien à remplir parfaitement.

Mon petit geste pour revenir à moi :

Ce que j'ai découvert sur moi

Observe ce qui est devenu plus clair, sans chercher à mesurer une performance.

Qu'est-ce qui occupait le plus mon esprit au premier jour ?

Qu'est-ce que je comprends mieux aujourd'hui ?

Quel signal de pression ai-je appris à reconnaître plus tôt ?

Ce que j'ai découvert sur moi - suite

Laisse-toi assez de place pour répondre vraiment.

Quel besoin ai-je tendance à repousser ?

Quelle limite pourrait réellement alléger mon quotidien ?

Qu'est-ce qui m'aide à respirer ou à retrouver un peu d'espace ?

Quelle petite chose ai-je envie de continuer à respecter ?

Et maintenant…

Si tu termines ces pages avec une seule chose plus claire qu'au début, c'est déjà précieux.

Tu n'as pas besoin de tout transformer d'un seul coup. Les changements les plus durables apparaissent souvent dans de petits moments : reconnaître que la pression monte, demander un délai, déposer une pensée, respecter une limite, accepter de recevoir du soutien.

Continue à observer ce qui t'allège et ce qui te coûte. Et surtout, n'oublie pas de te remettre progressivement dans l'équation.

Si ce carnet a fait émerger quelque chose que tu aimerais déposer avec quelqu'un, tu peux m'écrire. Je prendrai le temps de te lire, sans pression et sans obligation.

Avec douceur,

Virginie

Les Soins de Virginie