

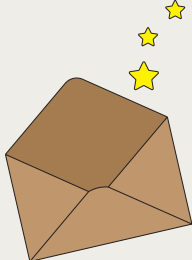
A LA QUÊTE DE SOI



MINI CARNET DE VOYAGE INTÉRIEUR



NAYALYS



Lettre de bienvenue

Merci d'avoir dit oui. Merci d'être là.

Ce carnet, je l'ai imaginé comme un espace de douceur,
un lieu où tu peux venir déposer ce qui te traverse,
sans filtre, sans masque, sans jugement.

Un cocon rien qu'à toi.

Pour t'écouter. Te reconnecter. Te retrouver.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponses ici.

Il y a juste tes réponses, à ton rythme.

Page après page, tu apprendras à remettre le curseur à l'intérieur,
à accueillir tes ressentis,
à faire de la place à ce qui est vivant en toi.

Ce chemin, je l'ai moi aussi emprunté.

Je sais les doutes, les tempêtes, les vagues.

Mais aussi la lumière qui revient
quand on choisit d'aller à la rencontre de soi

Je suis là, avec toi.

Tu n'es pas seule.

Nous avançons ensemble.

Et je crois profondément que ce voyage
peut réveiller en toi quelque chose de précieux.

Quelque chose que tu n'as pas perdu.

Juste un peu oublié.

Avec tout mon cœur,

Charline



Quelques mots pour t'accompagner

Ce carnet, tu peux le vivre **à ta façon**, à ton rythme.

Il n'y a rien à **réussir**, rien à **prouver**.

Seulement à **t'écouter** à **t'accueillir**
telle que tu es, ici et maintenant.

Ce voyage, tu ne le fais pas **seule**

Je marche à tes côtés, avec **douceur**,
présence et **vérité**.

Merci d'être **là**.

Merci d'être **toi**.

Avec tout mon cœur,

Charline

*Et quand tu sentiras le moment,
tourne la page
et commence ton voyage intérieur.*



Questionnaire de début : Où en suis-je aujourd'hui ?

Prends un **moment pour t'installer** dans un espace calme. Laisse tes **réponses** venir sans **jugement**, avec **sincérité**. Ce questionnaire est un **miroir bienveillant** pour éclairer ta **réalité actuelle**.

Comment te sens-tu dans ta vie en ce moment ?

(Écris librement, laisse sortir ce qui a besoin d'être dit.)

Dans quels domaines de ta vie ressens-tu un déséquilibre ou un mal-être ?

- Relation à soi**
- Relation aux autres**
- Vie professionnelle**
- Corps / Santé**
- Émotions / Mental**
- Autre (précise) :**

Explique brièvement ce que tu vis dans ces domaines.



Qu'est-ce qui te fait souffrir ou te pèse le plus aujourd'hui ?

Y a-t-il une situation ou une émotion qui revient souvent dans ta vie et que tu ne comprends pas ou que tu subis ?

Qu'est-ce que tu aimerais profondément transformer ou libérer dans ce carnet ?



Quand tu penses à ta version la plus alignée, qu'imagines-tu ?

Décris la personne que tu veux devenir, comment elle agit, ce qu'elle ressent, ce qu'elle rayonne.

Qu'est-ce qui t'empêche aujourd'hui d'être cette personne ?

Peurs, croyances, blocages, habitudes

Sur une échelle de 1 à 10, à combien estimes-tu ton niveau de sérénité aujourd'hui ?

- 1 (je me sens en conflit intérieur permanent)**
- 5 (j'ai des moments de paix, mais aussi beaucoup de turbulences)**
- 10 (je me sens apaisée, alignée avec moi-même)**

Que ressens-tu à cette idée ?



As-tu déjà repéré certains schémas répétitifs dans ta vie ? Si oui, lesquels ?

Qu'est-ce qui t'appelle dans ce carnet ?



Qu'est-ce qui a fait que tu as dit « oui » ?

Retrouver l'espace en soi

Piler 1 : Ressentir

Tu passes peut-être **beaucoup de temps** à comprendre, à chercher le “**pourquoi**”.

Mais parfois, l'essentiel ne se comprend pas : il se ressent.

Les émotions ne sont pas des **erreurs**.

Elles ne viennent pas **t'envahir**, elles viennent **te parler**.

Elles sont la langue secrète de ton **âme**

le **reflet** de ce que tu n'as pas encore **osé dire**.



Tu peux cesser de **lutter** contre **elles**.

Tu peux les **accueillir** comme des vagues : elles **viennent**, te **traversent**, et **repartent**.

Ton seul rôle est **d'apprendre** à **respirer** au milieu.

Ferme **les yeux**.

Sens ce qui **vit là**, sans nom, sans justification.

Laisse ton corps te **raconter l'histoire** avant **les mots**.

*Cette première étape est une invitation à revenir à toi,
en douceur, sans masque, sans effort.*

Exercice d'introspection : Observer ton émotion du moment

Quelle **émotion** est **présente** en ce **moment** ?

Où la **ressens**-tu dans ton **corps** ?



Si tu lui donnais une **forme**, une **couleur**, une **texture**... que **serait-elle** ?

Que **cherche**-t-elle à te **dire**, en **silence** ?

Phrase d'ancrage :

“Je m’autorise à ressentir sans me juger. Ce que je ressens me relie à la vie.”

Accueillir, c'est ne plus fuir

Accueillir, c'est te reconnaître là où tu es.

Dans ce premier pilier,
je t'invite à **accueillir** ce que **tu ressens**.

Non pas pour t'y perdre ou t'y noyer.

Mais pour le **reconnaître**.

L'**observer**, le **comprendre**,
et lui laisser l'**espace de passer**.

Accueillir une émotion,
c'est aussi lui demander :

"Qu'est-ce que tu veux me dire ?"



Derrière chaque émotion,
il y a un **besoin**,
une **valeur**,
une **part de toi** qui appelle à être **entendue**.

Apport de connaissance

Comment naît une émotion ?

Nous avons parfois l'impression que les émotions arrivent "**d'un coup**", qu'elles sont **incontrôlables**, qu'elles nous **submergent**.

Et pourtant.

Il existe une **logique subtile** à leur apparition, que l'on peut **apprendre à observer**.

Nos émotions ne naissent pas par **hasard**.

Elles émergent en réaction à quelque chose : une **parole**, un **souvenir**, une **situation**, un **geste**.

Mais surtout, elles naissent de **l'histoire que l'on se raconte** sur ce qui se passe.



Le modèle de Brooke Castillo

Une clé pour mieux comprendre tes émotions

Voici un schéma simple pour comprendre comment se construit une émotion :

Une **circonstance neutre** se produit (un fait, un mot, un silence).

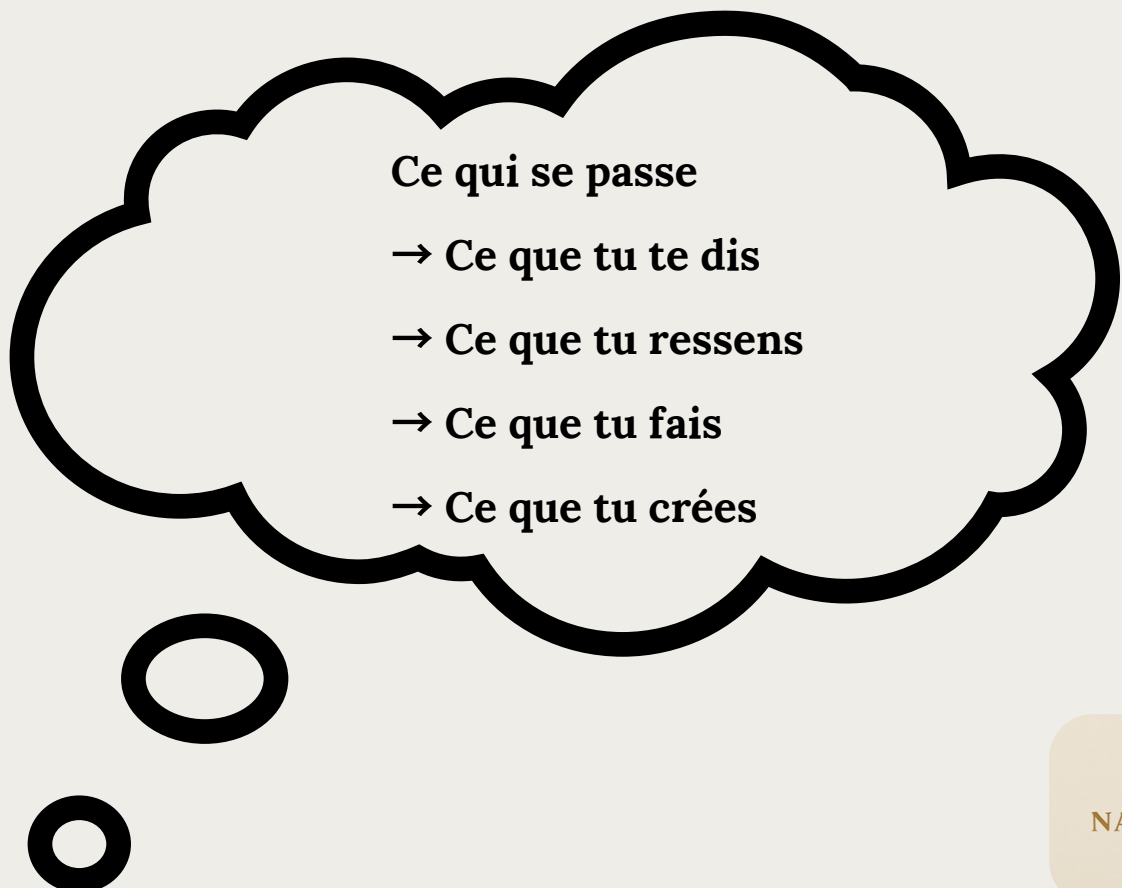
Elle est suivie d'une **pensée**,
souvent automatique et inconsciente.

Cette **pensée** génère une émotion,
qui déclenche **une action ou une inaction**.

Et cette action génère **un résultat**,
qui vient souvent renforcer la croyance de départ.



Schéma visuel :



Reprendre la responsabilité de son vécu émotionnel

Comprendre le lien entre tes pensées, tes émotions et tes actions

Ce que tu ressens **ne vient pas de ce qui t'arrive**.

Il vient de **ce que tu te dis à propos de ce qui t'arrive**.

C'est ce que montre le modèle de Brooke Castillo.

Un modèle **simple**, mais **puissant**,

qui t'aide à **reprendre la responsabilité** de ton vécu émotionnel, sans te **blâmer**.

Tout part de là :

Une circonstance **neutre** (un fait, un événement)



Tu y donnes un **sens** (ta pensée, ton interprétation, perception)



Cette pensée génère une **émotion**



Cette émotion t'amène à **poser des actions** (ou à ne pas agir)



Ces actions créent des **résultats** dans ta vie.

L'émotion n'est donc pas une **fatalité**.

Elle est une réaction à une pensée.

Et tu peux **l'observer, comprendre, transformer**.



Donner place à tes besoins essentiels

Pilier 2 : Honorer

Il y a une **fatigue** qu'aucun repos **ne répare** : celle d'avoir trop longtemps ignoré **tes besoins**.

Pas par **négligence, non**.

Souvent, **par habitude**.

Parce que tu as appris à **donner avant de recevoir**, à **t'adapter avant d'exister**.

Honorer tes besoins, ce n'est pas **être égoïste**.

C'est **reconnaître** que tu es **vivante**.

Que ton corps, ton cœur, ton esprit réclament parfois des **choses différentes** et que chacune d'elles mérite **ton écoute**.

Tu peux **commencer petit** :

un verre d'eau bu en conscience,

une marche sans téléphone,

un non prononcé sans justification.

Chaque fois que tu **t'offres** ce dont tu as réellement **besoin**,

tu te **rappelles à toi**.

Et tu redonnes de **la force** à ta **lumière intérieure**.



👉 Exercice d'introspection : Revenir à l'essentiel

Qu'est-ce que mon **corps** réclame **aujourd'hui** ?

De quoi mon **cœur** a-t-il **faim** ?



Qu'est-ce qui me **nourrit profondément**, au-delà du **faire** ?

Quelle **petite action** douce puis-je **poser** dès **maintenant** pour **honorer** ce **besoin** ?

Phrase d'ancrage

“Je ne m'oublie plus dans le brouhaha du monde.

Aujourd'hui, je m'écoute et je me choisis.”

Retrouver ce qui fait sens pour toi

Pilier 3 : Aligner

Il y a ces **moments** où tu sens que quelque chose **sonne faux**.

Tu **souris**, mais ton **corps** se **ferme**.

Tu dis **oui**, mais ton **cœur** crie **non**.

Ce sont des **signaux de désalignement**, doux, **parfois douloureux**, mais **toujours précieux**.

Vivre **alignée**, ce n'est pas **vivre** sans **doute**.

C'est **marcher** en **cohérence** avec tes **valeurs**, même si cela **bouscule**.

C'est faire des **choix** qui **résonnent**, plutôt que des **choix** qui **rassurent**.

Tes **valeurs** sont comme des **étoiles** dans ton **ciel intérieur** :

elles ne te **disent pas** où **aller**, elles te **rappellent** simplement qui tu **es**.

Quand tu **oublies** ce qui **compte** vraiment, **la vie** se vide de **sens**.

Quand tu le **retrouves**, même le **chaos** devient un **chemin**.



Exercice d'introspection : Tes valeurs vivantes

Qu'est-ce qui est **profondément important** pour moi, même quand **personne ne le voit** ?

Dans quelle **situation récente** ai-je senti que je **m'étais éloignée de moi** ?

Quelle **valeur oubliée** demande aujourd'hui à **reprendre sa place** ?



Quel **petit geste concret** puis-je **poser** pour la **nourrir** ?

Phrase d'ancrage

“Quand j’honore mes valeurs, je retrouve ma direction.”

“Je ne cherche plus la lumière : je deviens la mienne.”

Poser un pas depuis ton centre

Pilier 4 : Choisir

Il n'y a pas de **bon** ou de **mauvais choix**.

Il y a seulement ceux que tu **poses** depuis la **peur**, ceux que tu **poses** depuis la **paix**.

Choisir, ce n'est pas **tout contrôler**.

C'est te **positionner**, même dans **l'incertitude**.



C'est dire à la vie : “Je **marche** avec ce que je **sais** maintenant, et c'est **suffisant**.”

Tu n'as pas **besoin** d'attendre d'être **prête**.

Souvent, c'est le **pas** lui-même qui **t'amène** la **clarté**.

Chaque **décision**, même **minuscule**, est une **manière** de te **respecter**.

Quand tu **choisis** depuis ton cœur, tu deviens le lieu où la **vie** peut s'appuyer.

Et c'est **là** que la **transformation** commence.

✍️ Exercice d'introspection : L'action juste

Quelle **situation** dans ma vie m'appelle à faire un choix, même **petit** ?

Qu'est-ce que je **ressens** quand je **pense** à ce **choix** ?



Quelle serait la **décision** la plus **douce** et la plus **juste** pour **moi**, ici et **maintenant** ?

Quelle **phrase d'engagement** puis-je **poser** pour **incarner** cette **décision** ?

Phrase d'ancrage :

***“Aujourd’hui, je choisis depuis la clarté du cœur,
pas depuis la peur du manque.”***

Mot de la fin : Tu viens de te retrouver un peu plus

Tu l'auras peut-être **remarqué**, je n'ai pas parlé ici **d'addiction**.

Et c'est **volontaire**.

Ce **carnet** ne **parle pas** du **comportement**, il **parle de toi**.

De ce **lien vivant** entre ce que tu **ressens**, ce dont tu as **besoin**, et ce que **tu choisis** chaque **jour**.

Parce qu'avant de se **libérer** d'une **addiction**, il y a un **chemin** de **reconnexion**.

Un **retour** vers **soi**.

L'**addiction** n'est pas **le problème** : elle est **un langage**.

Et pour **la comprendre**, il faut d'abord **réapprendre** à **s'écouter**.

C'est ce que **tu viens** de faire **ici**, pas à pas, avec **douceur**.



Ce **carnet** est une **première étape**.

Un espace pour **respirer**, **t'observer**, te **souvenir** que tu n'as rien **perdu**, juste un peu **oublié**.

Si tu sens que ce **voyage** t'appelle à aller plus **loin**, je **t'accompagne** dans un accompagnement de **3 mois**, pour t'aider à te **reconnecter profondément** à toi-même, à **comprendre le message** que porte **ton addiction**.

Et si tu **préfères** un pas **plus léger**, je propose aussi **des séances ponctuelles**, pour **t'accompagner** là où tu en **es**, avec **bienveillance et clarté**.