



WORKBOOK

Je me remets en PREMIER



*Un cahier de reconstruction pour les femmes
qui se sont trop longtemps oubliées*

LE COMPAGNON DE LA GUERRIÈRE ÉPUISÉE

@FEMMEHYPERSENSIBLE





CAHIER D'EXERCICES



Je me remets *en premier*

— *Le cahier d'exercices* —

@femmehypersensible

TOUS DROITS RÉSERVÉS · 2026



Table des Matières

BIENVENUE	<i>Avant de commencer · Les règles</i>	04
PARTIE I	Me voir vraiment Mon histoire · État des lieux · Image vs réalité	07
PARTIE II	Comprendre ma valeur La voix critique · Ce qui me rend précieuse · Origines	16
PARTIE III	Mes besoins ont le droit d'exister Inventaire · Besoins urgents · Retrouver mes désirs	24
PARTIE IV	Apprendre à dire non Mon rapport au non · Vocabulaire · Pratique	33
PARTIE V	Apprendre à recevoir Diagnostic · Pratique quotidienne	39
PARTIE VI	Construire ma vie qui me nourrit Vision · Priorités · Plan en douceur	44
CONCLUSION	<i>Mon contrat avec moi-même</i>	51
BONUS	<i>21 jours de défis doux</i>	54



Pas une liste de choses à faire de plus. Un espace pour explorer, ressentir, et retrouver le chemin vers toi.



Ce workbook *est pour toi*

Pas pour ta famille. Pas pour ton partenaire. Pas pour tes amis. Pas pour ton employeur.

Pour toi.

Ce simple fait — un espace qui t'appartient entièrement, où tu n'as de compte à rendre à personne — est peut-être déjà inhabituel. Peut-être même inconfortable. Si c'est le cas, c'est exactement la raison pour laquelle tu es ici.

Ce workbook t'accompagne dans un processus en six parties. Chaque partie correspond à une étape du chemin de te remettre en premier — vraiment, pas en théorie.

CE QU'IL N'EST PAS

Pas une liste de choses à faire de plus.
Pas un programme de performance personnelle. Pas là pour te transformer en quelqu'un d'autre.

CE QU'IL EST

Un miroir bienveillant. Un espace pour explorer. Un guide pour retrouver le chemin vers toi.

« On ne se remet pas en premier une fois pour toutes. On apprend à se choisir, encore et encore, jusqu'à ce que ça devienne naturel. »



BIENVENUE · QUELQUES RÈGLES

Quelques règles que je te propose

RÈGLE 1

L'honnêteté avant tout

Écris ce qui est vrai, pas ce qui ferait bien. Personne ne lira ceci.

RÈGLE 2

La douceur avant la performance

Ce workbook n'a pas de date limite. Tu peux prendre une semaine par partie ou un mois. Tu peux revenir en arrière. Tu peux rester longtemps sur un exercice.

RÈGLE 3

La progression, pas la perfection

Un petit pas par jour vaut mieux qu'une transformation forcée et insoutenable.

RÈGLE 4

Tu n'as pas à tout comprendre pour avancer

Certains exercices vont te sembler évidents. D'autres vont te bloquer. Les deux sont des informations précieuses.

Prête ? Commençons.



AVANT DE COMMENCER

Une *intention* pour ce chemin

Avant d'ouvrir la première page d'exercices, prends un instant pour te poser. Respire. Pose ta main sur ton cœur. Et choisis une intention pour ce travail.

Mon intention pour ce cahier :

« Je m'autorise à voir.

Je m'autorise à ressentir.

Je m'autorise à me choisir. »





PARTIE I

Me voir *vraiment*

*« On ne peut pas changer ce qu'on ne voit pas.
Voir clairement, c'est déjà commencer à se choisir. »*



Voir clairement où j'en suis

Cette première partie est un diagnostic — pas pour te juger, mais pour voir clairement où tu en es et comment tu t'es construite.

On ne peut pas se choisir si on ne sait pas qui on est devenue à force de se mettre de côté. Avant de bâtir, on commence par regarder. Sans détourner les yeux, et avec beaucoup de douceur.

« Le diagnostic n'est jamais un verdict. C'est une carte pour savoir d'où l'on part. »

OI Mon histoire avec moi-même

25-30 min

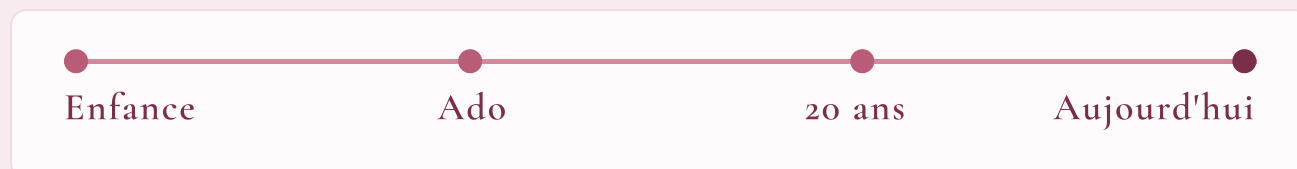
Question d'entrée :

Si tu devais décrire ta relation avec toi-même comme une relation entre deux personnes, à quoi ressemblerait-elle ?

(Est-ce une relation distante ? Conflictuelle ? Indifférente ? Bienveillante par moments ?)

La ligne du temps de mon rapport à moi-même

Sur cette ligne du temps, note les moments clés où tu t'es mise de côté — et ceux où tu t'es choisie.



Les moments où je me suis mise de côté :

Les moments où je me suis choisie (même brièvement) :

En regardant ma ligne du temps

Complète ces phrases :

« Le schéma qui revient le plus souvent dans mon rapport à moi-même est... »

« Le premier moment où je me souviens m'être mise de côté, c'était quand... »

« Ce que j'aurais voulu qu'on me dise à cette époque, c'est... »

Voir le schéma, c'est déjà commencer à le défaire.



O2 Mon niveau de satisfaction dans chaque domaine

20-25 min

Évalue sur 10 ton niveau de satisfaction actuel. Sois honnête — il n'y a pas de bonne réponse.

Domaine	/10	Ce qui manque
Mes relations proches	_____	_____
Mon travail / mes projets	_____	_____
Ma santé physique	_____	_____
Ma santé mentale / émotionnelle	_____	_____
Ma vie sociale	_____	_____
Mon rapport à moi-même	_____	_____
Mes loisirs / ce qui me plaît	_____	_____
Ma vie spirituelle / sens	_____	_____
Ma situation financière	_____	_____
Mon épanouissement global	_____	_____

Le domaine avec le score le plus bas :

Ce que ce domaine dit de mes besoins :

M'asseoir avec ce qui dérange

Voici 5 questions que les femmes qui se sont oubliées ont souvent du mal à se poser. Réponds-y le plus honnêtement possible.

1. Est-ce que je suis heureuse, vraiment ?

2. Est-ce que ma vie me ressemble ?

3. Y a-t-il des choses que je tolère depuis trop longtemps ?

4. Si personne ne me regardait, qu'est-ce que je changerais immédiatement ?

5. Qu'est-ce qui me manque le plus profondément ?



03 Ce que les autres voient vs ce que je vis

15 min

Il y a souvent un écart entre l'image qu'on projette et ce qu'on vit réellement. Cet écart te coûte de l'énergie. Voyons-le clairement.

Ce que les gens voient de moi :

Ce que je vis vraiment à l'intérieur :

L'écart entre les deux me coûte :

Comblé cet écart, c'est arrêter de vivre deux vies en même temps.

Tout ce qui veut sortir...

Pose ici ce qui ne tient pas dans les cases. Les colères, les peurs, les surprises.





PARTIE II

Comprendre ma *Valeur*

Pas celle que tu crois mériter — celle qui
t'appartient simplement parce que tu existes.

*« Tu ne te remettras pas en premier
tant que tu ne croiras pas que tu en vaux la peine. »*

O4 La voix critique intérieure

20 min

La voix critique intérieure est souvent l'obstacle principal à se remettre en premier.
Examinons-la.

Les 5 choses que ma voix critique me dit le plus souvent :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ta voix critique n'est pas toi. C'est souvent un mélange des voix qui t'ont jugée, autrefois.

Pour chacune, demande-toi : *est-ce vraiment vrai ?*

Affirmation 1 — Est-ce vrai ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Preuve réelle que c'est FAUX :

Affirmation 2 — Est-ce vrai ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Preuve réelle que c'est FAUX :

Affirmation 3 — Est-ce vrai ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Preuve réelle que c'est FAUX :

Affirmation 4 — Est-ce vrai ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Preuve réelle que c'est FAUX :

Affirmation 5 — Est-ce vrai ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Preuve réelle que c'est FAUX :



05 Ce que je suis vraiment

20-25 min

Cet exercice peut sembler difficile si tu n'as pas l'habitude de te voir avec bienveillance.
Fais de ton mieux.

Mes 5 qualités profondes (pas ce que tu fais — ce que tu es) :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Si ma meilleure amie devait décrire ce qui me rend unique, elle dirait :

Ce que j'ai surmonté dans ma vie qui me rend fière :

Tu es quelqu'un qui...



06 Les messages reçus

25 min

Notre rapport à notre propre valeur se construit principalement dans l'enfance. Cet exercice explore ces messages fondateurs.

Dans mon enfance, ma valeur semblait dépendre de :

- | | |
|--|--|
| ☐ Mes performances scolaires | ☐ Mon comportement (être sage, ne pas déranger) |
| ☐ Ma capacité à prendre soin des autres | ☐ Mon apparence physique |
| ☐ Le fait de ne pas exprimer mes émotions | ☐ Autre : |

Le message implicite sur ma valeur que j'ai reçu était :

La personne qui m'a le plus transmis ce message est :

Est-ce que cette personne avait raison ?

Qu'est-ce que je choisis de croire sur ma valeur, maintenant, en tant qu'adulte ?

PARTIE III

Mes besoins ont le droit *d'exister*

Avant de te remettre en premier, il faut savoir ce
que tu mets en premier.

« *Tes besoins ne sont pas trop.
Tu les as juste appris à les rendre tout petits.* »



07 Besoins physiques & émotionnels

25-30 min

Pour chaque besoin, évalue sur 10 à quel point il est satisfait dans ta vie actuellement.

Besoins physiques

Besoin	/10	Ce qui manque
Sommeil suffisant et réparateur	_____	_____
Alimentation qui me nourrit	_____	_____
Mouvement / activité physique	_____	_____
Temps dans la nature	_____	_____
Repos et récupération	_____	_____

Besoins émotionnels

Besoin	/10	Ce qui manque
Être entendue sans jugement	_____	_____
Exprimer mes émotions librement	_____	_____
Recevoir de la reconnaissance	_____	_____
Être consolée quand j'en ai besoin	_____	_____
Vivre sans marcher sur des œufs	_____	_____

Besoins relationnels & de croissance

Besoins relationnels

Besoin	/10	Ce qui manque
Connexion intime et profonde	_____	_____
Appartenir à une communauté	_____	_____
Être vue telle que je suis vraiment	_____	_____
Réciprocité dans mes relations	_____	_____
Solitude choisie et respectée	_____	_____

Besoins de croissance

Besoin	/10	Ce qui manque
Apprendre et me développer	_____	_____
Exprimer ma créativité	_____	_____
Contribuer à quelque chose qui a du sens	_____	_____
Avoir des projets qui m'appartiennent	_____	_____
Me sentir compétente et capable	_____	_____

Un besoin nié continue d'exister — il devient juste plus difficile à entendre.

Les 3 besoins qui crient le plus fort

Identifie les 3 besoins les moins satisfaits qui créent le plus de souffrance.

BESOIN URGENT 1

Pourquoi il est si peu satisfait :

Une première petite action pour commencer :

BESOIN URGENT 2

Pourquoi il est si peu satisfait :

Une première petite action pour commencer :

BESOIN URGENT 3

Pourquoi il est si peu satisfait :

Une première petite action pour commencer :

08 La question simple

20-25 min

Les guerrières épuisées ont souvent perdu contact avec leurs désirs — pas leurs besoins de survie, leurs désirs profonds.

« Si je pouvais faire n'importe quoi demain sans contrainte de temps, d'argent ou de regard des autres, je... »

« Ce que j'adorais faire enfant et que j'ai abandonné en grandissant : »

« Si j'avais 3 heures complètement libres, rien que pour moi, je passerais ce temps à : »

Mes désirs dans chaque domaine

Complète ces phrases rapidement, sans trop réfléchir.

Dans mes relations, je désire profondément...

Dans mon travail ou mes projets, je désire...

Pour ma santé et mon corps, je désire...

Pour mon développement personnel, je désire...

Pour ma vie quotidienne, je désire...

Pour mon avenir, je désire...

Ce que je n'ose pas formuler

Y a-t-il un désir profond que tu te caches à toi-même ? Quelque chose que tu n'oses pas formuler parce que ça semble impossible, égoïste, ou trop grand ?

Ce désir secret est...

La raison pour laquelle je ne me permets pas de le vouloir vraiment :

Le désir que tu te caches est souvent celui qui contient le plus de vérité sur qui tu es.





PARTIE IV

Apprendre à dire *non*

Pas un non cruel — un non qui protège ton énergie
et te permet de dire oui avec tout ton cœur.

« *Chaque oui qui te coûte est un non que tu te dis à toi-même.* »



09 Diagnostic

20 min

Réponds honnêtement. Coche ce qui te ressemble.

Quand on me demande quelque chose que je n'ai pas envie de faire, je :

- ☐ Dis oui immédiatement pour éviter le conflit
- ☐ Cherche une excuse pour justifier mon refus
- ☐ Dis oui mais ressens du ressentiment
- ☐ Hésite longuement puis finis par dire oui
- ☐ Réussis à dire non mais me sens coupable après
- ☐ Autre :

La peur principale que j'associe au non est :

- ☐ La peur de décevoir
- ☐ La peur du conflit
- ☐ La peur d'être abandonnée ou rejetée
- ☐ La peur de paraître égoïste
- ☐ La peur des conséquences
- ☐ Autre :

La dernière fois que j'aurais dû dire non mais que j'ai dit oui :

Ce que ça m'a coûté :

Le non se pratique

Voici des formulations concrètes — des façons de dire non avec douceur et fermeté. Lis-les. Pratique-les à voix haute. Choisis celles qui te ressemblent.

NON SIMPLE

- « Non, ce n'est pas possible pour moi. »
- « Ce n'est pas quelque chose que je peux faire. »
- « Je ne suis pas disponible pour ça. »

NON AVEC CONTEXTE

- « Je ne peux pas, j'ai déjà un engagement. »
- « Ce n'est pas le bon moment pour moi. »
- « Je dois donner la priorité à autre chose. »

NON AVEC BIENVEILLANCE

- « Je t'entends, et je ne peux pas faire ça. »
- « J'apprécie que tu penses à moi, et je dois décliner. »
- « Je ne suis pas la bonne personne pour ça. »

NON AVEC ALTERNATIVE

- « Je ne peux pas faire ça, mais je pourrais faire ceci. »
- « Pas maintenant, peut-être plus tard. »

Mes formulations personnelles — 3 phrases qui me ressemblent :

1. _____
2. _____
3. _____

II Le journal du non

continu • 14 jours

Pendant 2 semaines, chaque fois que tu dis non — même un tout petit non — note-le ici.

Date	Situation	Comment j'ai dit non	Ce que j'ai ressenti

Mes observations après 2 semaines :



PARTIE V

Apprendre à recevoir

L'amour, l'aide, les compliments, la présence — sans
te sentir redevable.

*« Recevoir n'est pas un faiblesse.
C'est l'autre moitié de la générosité. »*





I2 Mon rapport au recevoir

20 min

Sois honnête. Personne ne te juge.

Quand quelqu'un me fait un compliment sincère, je :

- ☐ Le minimise (« oh c'est rien »)
- ☐ Renvoie immédiatement un compliment à l'autre
- ☐ Le mets en doute intérieurement
- ☐ Me sens redevable
- ☐ L'accueille avec plaisir
- ☐ Autre :

Quand quelqu'un me propose de l'aide, je :

- ☐ Refuse automatiquement
- ☐ Accepte mais me sens coupable
- ☐ Minimise ce dont j'ai besoin
- ☐ Accepte avec reconnaissance
- ☐ Hésite longuement avant de répondre
- ☐ Autre :

Ce qui m'empêche de recevoir facilement :

I3 La pratique quotidienne

continu · 14 jours

Chaque jour, pratique l'une de ces actions :

- Accepter un compliment en disant simplement « merci »
- Demander de l'aide pour quelque chose que tu ferais normalement seule
- Laisser quelqu'un te rendre service sans te sentir redevable
- Recevoir de l'affection pleinement
- Accepter une invitation ou un cadeau sans chercher à rendre immédiatement

Date	Ce que j'ai reçu	Comment j'ai réagi	Ce que j'ai ressenti

Ce que j'ai appris sur moi en pratiquant de recevoir :

PARTIE VI

Construire ma vie qui me *nourrit*

Pas en un grand geste révolutionnaire — en petits
pas cohérents, répétés.

« Construire, pas réparer. Bâtir, pas survivre. »



I4 La visualisation

30-35 min

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux quelques instants. Imagine ta vie dans 2 ans si tu continuais à te choisir chaque jour. Pas une vie parfaite — une vie alignée.

Mes relations dans cette vie :

Mon quotidien dans cette vie :

Comment je me sens dans cette vie :

Ce qui est différent de ma vie actuelle :



Trois choses à construire

Identifie les 3 choses les plus importantes à changer ou à construire pour te rapprocher de cette vision.

PILIER

1

PILIER

2

PILIER

3

Trois piliers, pas dix. La clarté tient toujours dans peu de choses.

15 Le test de la vraie priorité

20 min

Classe ces domaines de 1 (le plus important) à 10. Pas ce que tu crois devoir répondre — ce qui est vraiment vrai pour toi.

☐

Ma santé physique et mentale

☐

Mes relations proches

☐

Ma croissance personnelle

☐

Mon travail ou ma vocation

☐

Mes loisirs et plaisirs

☐

Ma famille d'origine

☐

Ma vie amoureuse

☐

Ma liberté et mon autonomie

☐

Mon impact sur le monde

☐

Ma sécurité financière

Ce qui est le plus en décalage entre mes priorités et ma vie réelle :

I6 Les petits pas qui changent tout

25-30 min

Pour chacune des 6 parties, identifie une action concrète et réaliste que tu peux commencer cette semaine.

Partie I · Me voir vraiment

Action : _____

Quand : _____

Partie II · Comprendre ma valeur

Action : _____

Quand : _____

Partie III · Mes besoins

Action : _____

Quand : _____

Partie IV · Apprendre à dire non

Action : _____

Quand : _____

Partie V · Apprendre à recevoir

Action : _____

Quand : _____

Partie VI · Construire ma vie

Action : _____

Quand : _____



CONCLUSION

Mon contrat avec *moi-même*

Pas un contrat de performance. Pas une liste d'objectifs. Un engagement envers toi-même.

*« La promesse la plus importante
est celle que tu te fais à toi-même. »*





Mes engagements

Je ne me permettrai plus de...

1.

2.

3.

Je m'engage à commencer à...

1.

2.

3.



Ce que je me promets

« À partir d'aujourd'hui, je me promets de... »

« La femme que je choisis de devenir est quelqu'un qui... »

SIGNÉE PAR MOI, POUR MOI

Nom :

Date :

« Je me choisis. Pas parfaitement, pas tout de suite.
Mais à partir d'aujourd'hui, consciemment. »





B O N U S

21 jours de défis *doux*

Un défi par jour pour ancrer la pratique de te remettre en premier. L'important n'est pas la performance — c'est la régularité.

« *Trois semaines pour transformer une intention en habitude.* »



Jours 1 à 7

JOUR 01

Prends 5 minutes ce matin, avant de regarder ton téléphone, pour simplement t'asseoir avec toi-même.

☐ Fait — Ce que j'ai ressenti : _____

JOUR 02

Dis non à quelque chose aujourd'hui — même quelque chose de petit.

☐ Fait — À quoi : _____

JOUR 03

Fais quelque chose uniquement parce que ça te plaît — pas parce que c'est utile.

☐ Fait — Quoi : _____

JOUR 04

Écris 3 choses que tu aimes en toi.

☐ Fait — Mes 3 choses : _____

JOUR 05

Accepte un compliment aujourd'hui sans le minimiser. Dis juste « merci ».

☐ Fait — Le compliment : _____

JOUR 06

Identifie une chose dans ta semaine qui te vide et demande-toi si elle est vraiment nécessaire.

☐ Fait — La chose : _____

JOUR 07

Prends un repas seule, sans écran, en mangeant consciemment.

☐ Fait — Comment je me suis sentie : _____

Jours 8 à 14

JOUR 08

Envoie un message à quelqu'un qui te nourrit, juste pour lui dire qu'il compte pour toi.

☐ Fait — À qui : _____

JOUR 09

Identifie une croyance négative sur toi-même et écris son contraire.

☐ Fait — La croyance / son contraire : _____

JOUR 10

Demande de l'aide pour quelque chose que tu fais habituellement seule.

☐ Fait — Pour quoi : _____

JOUR 11

Écoute ton corps : qu'est-ce qu'il te demande aujourd'hui ? Donne-lui ça.

☐ Fait — Ce qu'il demandait : _____

JOUR 12

Bloque une heure dans la semaine prochaine pour quelque chose que tu aimes — et ne la sacrifie pas.

☐ Fait — Ce que j'ai bloqué : _____

JOUR 13

Identifie une relation qui te vide et décide d'une limite à poser.

☐ Fait — La limite : _____

JOUR 14

Fais le point : qu'est-ce qui a changé depuis que tu as commencé ce workbook ?

☐ Fait — Ce qui a changé : _____

Jours 15 à 21

JOUR 15

☐ Fait — Ce que j'ai ajouté : _____

JOUR 16

Passe 30 minutes dans la nature ou un endroit qui te ressource, sans but particulier.

☐ Fait — Où j'étais : _____

JOUR 17

Identifie une chose que tu fais « pour les autres » et demande-toi si tu le veux vraiment pour toi.

☐ Fait — Ma réponse : _____

JOUR 18

Écris une lettre bienveillante à la petite fille que tu étais.

☐ Fait — Le début de ma lettre : _____

JOUR 19

Crée un espace physique qui t'appartient — un coin de ta chambre, un tiroir — décoré comme tu aimes.

☐ Fait — L'espace créé : _____

JOUR 20

Dis à quelqu'un de confiance ce dont tu as besoin — vraiment besoin.

☐ Fait — Ce que j'ai dit : _____

JOUR 21 · CÉLÉBRATION

Célèbre ces 21 jours. Offre-toi quelque chose — un moment, un objet, une expérience — pour marquer ce chemin parcouru.

☐ Fait — Ce que je me suis offert : _____



APRÈS LES 21 JOURS

Mon bilan

Ce qui a le plus changé en moi pendant ces 21 jours :

Ce que je veux continuer à pratiquer :

Ce que je dirais à une amie qui commence ce workbook :



*Ce workbook est vivant.
Reviens-y dans 3 mois, dans 6 mois.
Tu seras une version différente de toi.
Et cette version-là mérite, elle aussi,
d'être rencontrée.*

Tu t'es choisie.

Encore et encore.

Continue.



@FEMMEHYPERSENSIBLE

© Femme Hypersensible — Tous droits réservés.
Cet outil est destiné au développement personnel.
Il ne remplace pas un accompagnement professionnel.