

## Carnet de petites victoires invisibles

### Ouvrir les rideaux

Comme si tu laissais le monde entrer à nouveau.

*Émotion : un souffle de clarté, une promesse de commencement.*

### Boire un verre d'eau

Une goutte de soin qui circule dans ton corps.

*Émotion : fraîcheur, légèreté, un instant de présence.*

### Prendre une douche

L'eau emporte les poids invisibles de la veille.

*Émotion : soulagement, renaissance discrète.*

### Répondre à un message

Un fil invisible tendu entre toi et l'autre.

*Émotion : chaleur, appartenance, douceur d'exister en lien.*

### Préparer un repas simple

Nourrir ton corps comme on alimente une flamme.

*Émotion : sécurité, stabilité, satisfaction discrète.*

### Faire une courte marche

Sentir la terre sous tes pas comme une main qui soutient.

*Émotion : apaisement, souffle neuf, douceur du monde.*

### Aller se coucher à une heure douce

Offrir à ton esprit un havre de repos.

*Émotion : tranquillité, confiance, un pas vers l'équilibre.*

### Sourire dans le miroir

Même timide, même fragile, c'est déjà un éclat de lumière.

*Émotion : tendresse, étonnement de sentir la joie revenir.*

### Écrire une phrase dans un carnet

Une trace posée pour dire « j'étais là, aujourd'hui ».

*Émotion : libération, reconnaissance de son vécu.*

### Écouter une chanson douce

Se laisser bercer, même un instant, par une mélodie.

*Émotion : apaisement, sourire, ou larmes qui soulagent.*

### Dire "non" quand il le faut

Eriger une frontière pour protéger ton espace.

*Émotion : fierté, solidité, sécurité retrouvée.*

### Demander de l'aide

Un geste qui dit « je ne suis pas seul-e ».

*Émotion : courage, soulagement, chaleur de l'appui.*

### Prendre son traitement

Un rituel de soin, une fidélité envers toi-même.

*Émotion : stabilité, confiance, solidité intérieure.*

### Rire, même quelques secondes

Une bulle qui éclate dans le gris du quotidien.

*Émotion : éclat de vie, joie simple, gratitude*

