



Quand ton corps sait avant toi

*Un premier repère pour écouter ton malaise
sans te mettre en danger*

Document personnel & confidentiel

À lire uniquement si tu te sens en sécurité

Miss Dozas

AVANT DE LIRE

Ce document n'est pas là pour te dire quoi faire,
ni pour te dire de partir.
Il n'est pas là pour te pousser à prendre une décision.

Il a été conçu comme un premier repère,
un espace calme pour écouter ce que ton corps et ton
ressenti essaient peut-être de te dire,
sans te mettre en danger.

Lis ces pages uniquement si tu te sens en sécurité.
Tu peux t'arrêter à tout moment.
Tu peux refermer ce document sans aller plus loin.

Ici, rien ne presse.
Ta sécurité passe avant tout.

*T'écouter n'est pas un acte de faiblesse.
C'est souvent le premier acte de protection.*



SI TU ES ICI, CE N'EST PAS UN HASARD

Beaucoup de femmes arrivent ici avec une sensation diffuse.
Pas toujours des mots clairs.
Plutôt un malaise. Une fatigue intérieure.
Un sentiment que quelque chose ne va pas, sans pouvoir
l'expliquer.

Tu te demandes peut-être si tu exagères.
Si tu es trop sensible.
Si le problème vient de toi.

Ce doute est fréquent quand l'environnement devient instable,
quand tu dois t'adapter en permanence,
quand tu te surveilles plus que tu ne te reposes.

Être ici ne veut pas dire que tout est grave.
Cela signifie simplement que tu ressens quelque chose,
et que tu as choisi de t'y arrêter un instant.

*Le doute n'est pas un défaut.
C'est souvent un signal.*



QUAND LE CORPS SAIT AVANT LES MOTS

Parfois, ce n'est pas une pensée claire.
C'est une tension.
Une boule au ventre.
Une fatigue qui ne s'explique pas vraiment.

Ton corps peut réagir avant que tu aies des mots.
Il se met en alerte.
Il anticipe.
Il se protège comme il peut.

Tu te surprends peut-être à surveiller ton ton.
À choisir tes mots.
À rester attentive à l'ambiance.

Ce ne sont pas des faiblesses.
Ce sont souvent des réactions d'adaptation.

*Le corps parle souvent
quand l'esprit hésite encore.*



5 SIGNES QUE TON MALAISE A DU SENS

Ces signes ne sont pas des preuves.

Ils ne veulent pas dire que tout est grave.

Ils sont simplement des repères possibles.

- Tu te surveilles plus que tu ne te reposes.
- Tu doutes souvent de ta mémoire ou de ton ressenti.
- Tu anticipes les réactions avant de parler ou d'agir.
- Tu t'excuses fréquemment, même sans raison claire.
- Tu te sens parfois « à côté de toi-même ».

Les reconnaître ne t'oblige à rien.

C'est simplement une manière de mettre des mots sur ce que tu ressens.

***Nommer un malaise ne crée pas le danger.
Cela permet souvent d'y voir plus clair.***



CE QUE CE DOCUMENT NE FERA PAS

Ce document ne te dira pas quoi décider.

Il ne te dira pas de partir.

Il ne te dira pas de rester.

Il ne pose aucun diagnostic.

Il ne met aucune étiquette.

Il ne remplace pas un professionnel.

Il ne te demande rien.

Il ne t'oblige à rien.

Il n'attend aucun résultat.

Son seul rôle est de t'offrir un espace de clarté,

sans pression,

sans urgence,

sans danger.




*Tu es libre de ce que tu fais
de ce que tu ressens.*

UN PREMIER GESTE DISCRET

Si tu en ressens le besoin,
il existe un moyen simple d'observer ce que tu vis,
sans te mettre en danger.

Une note discrète sur ton téléphone.
Déguisée si nécessaire.
Sans détails. Sans explication.

Chaque jour — ou seulement quand tu y penses —
note un symbole :

-  journée calme
-  tension ou conflit
-  moment difficile

Rien de plus.
Pas d'analyse.
Pas d'obligation de continuité.

Avec le temps, ces repères peuvent t'aider
à voir plus clair,
à te faire un peu plus confiance.

*Un petit geste répété vaut parfois plus
qu'une grande décision forcée.*



COMMENT L'UTILISER EN SÉCURITÉ

Ta sécurité passe avant tout.

Ce document est conçu pour être lu calmement,
uniquement si tu te sens en sécurité.

Tu peux le refermer à tout moment.

Tu peux aussi choisir de ne pas le conserver.

Si tu décides d'utiliser le petit geste proposé à la page
précédente,
fais-le de manière discrète.

Sur ton téléphone,
choisis un nom neutre pour la note.
Évite les détails.
Supprime-la si nécessaire.

Tu n'as rien à prouver.

Tu n'as rien à conserver.

Tu fais ce qui est juste pour toi, ici et maintenant.

Se protéger n'a pas besoin d'être visible.



SI TU T'ARRÊTES ICI

Certaines femmes s'arrêtent à ces pages.
Et c'est très bien.

Ce document a déjà rempli son rôle :
t'offrir un espace pour t'écouter,
mettre quelques mots sur ton ressenti,
sans te mettre en danger.

Tu n'as rien raté.
Tu n'as rien à rattraper.
Tu n'as rien à décider maintenant.

T'écouter, même un instant, est déjà un pas.



SI TU RESSENS LE BESOIN D'UN CADRE

Certaines femmes ressentent, après ces pages,
le besoin d'un espace plus structuré.

Un cadre progressif.

Discret.

Pensé pour celles qui ne peuvent pas tout changer
maintenant.

C'est pour cela que j'ai créé
Les 90 premiers jours invisibles.

Un guide conçu pour aider à se protéger sur la durée,
sans se mettre en danger,
sans précipitation,
sans injonction.

Si ce n'est pas le bon moment,
tu n'as rien à faire de plus.
Ce document suffit.

*Il n'y a pas de bonne vitesse.
Seulement la tienne.*



RESSOURCES D'AIDE

Si ce que tu vis devient trop lourd,
ou si tu te sens en danger,
il est important de ne pas rester seule.

Voici des ressources gratuites et confidentielles :

France

3919 — Violences Femmes Info
Numéro gratuit et anonyme, 24h/24
(Téléphone, chat en ligne)

En cas d'urgence immédiate
Compose le 17 ou le 112

Si tu es dans un autre pays,
tu peux te rapprocher :

- d'une ligne d'aide locale pour les femmes
- d'une association de soutien
- d'un professionnel de santé ou d'écoute

Demander de l'aide n'est pas un échec.
C'est parfois une forme de protection.

Tu as le droit d'être soutenue.



POUR TERMINER

Tu n'as rien à prouver.
Rien à comprendre parfaitement.
Rien à décider aujourd'hui.

Lire ces pages était déjà un geste.
Un geste discret.
Un geste pour toi.

Tu peux refermer ce document.
Le garder.
Ou le supprimer.

Quelle que soit ta décision,
elle est légitime.

*Prendre soin de toi commence souvent
par t'écouter.*

Miss Dovas