

REVENIR À SOI

Retrouver l'équilibre, la clarté
et la paix intérieure



PAR SHIRLEY VALLOT - COACH DE VIE PERSONNELLE

ACCOMPAGNEMENT 100% EN LIGNE

shirleypersonalevolutio@hotmail.com

SOMMAIRE

Introduction

Et si vous faisiez une pause ?
Parce que parfois, il suffit d'un instant de silence pour se retrouver.



Chapitre 1

Le bruit du monde et le silence intérieur
Apprendre à reconnaître le vacarme extérieur pour mieux entendre
la voix en soi.



Chapitre 2

Le corps, ce guide oublié
Et si ton corps savait déjà ce dont ton âme a besoin ?



Chapitre 3

Les émotions, messagères du vrai
Plutôt que de les fuir, apprends à les écouter : elles ont tant à te dire.



Chapitre 4

Retrouver son rythme, sa lumière, sa paix
Redécouvrir la douceur de vivre à ton propre tempo.



Chapitre 5

Rayonner à partir de soi



Conclusion

Le retour à soi, un chemin vivant
Parce que se retrouver, c'est oser revenir dans la simplicité d'être.

Bienvenue



Si ce livret est arrivé jusqu'à toi, ce n'est sans doute pas un hasard.

Peut-être qu'une part de toi sent qu'il est temps de ralentir, de respirer un peu plus, ou simplement de te retrouver.

Ici, tu ne trouveras pas de grandes théories ni de recettes parfaites.
Seulement des mots sincères, des exercices simples et des invitations à revenir doucement vers toi.

Ce que je te propose à travers ces pages, c'est un moment de pause.
Une parenthèse pour écouter ce qu'il se passe à l'intérieur,
remettre un peu de clarté dans ce qui semble flou,
et retrouver ce lien précieux avec toi-même — celui qui t'apaise et te recentre.

Prends ce temps comme un cadeau.
Feuillette, ressens, écris, respire.
Il n'y a rien à réussir ici, juste à accueillir.

Et si parfois une émotion remonte, un souvenir, ou une envie de changement, laisse-les venir avec douceur.
C'est simplement la vie qui se remet à circuler.

Ce livret est une première étape vers ce retour à toi.
Une reconnexion à ta lumière, à ton calme, à ton rythme.
Je suis heureuse de t'accompagner,
même pour un instant, sur ce chemin vers toi.

*Avec bienveillance et douceur, Shirley Vallot
Coach de vie & accompagnante*

INTRODUCTION

Il y a des moments où la vie semble courir sans nous attendre.
Les heures s'échappent, les journées se superposent, et bientôt, le rythme du monde devient si fort qu'on en oublie d'écouter le nôtre.

Les obligations s'empilent, les écrans défilent, les pensées s'enchevêtrent.
On sourit, on avance, on fait ce qu'il faut... mais au fond, une petite voix murmure :
« Et moi, où suis-je dans tout cela ? »

Ce livret est une invitation.
Une main tendue pour s'arrêter un instant, respirer plus profondément, et revenir à ce lieu tranquille en soi que l'on oublie trop souvent.

Revenir à soi, ce n'est pas tourner le dos au monde, ni se couper de la réalité.
C'est simplement choisir, le temps d'une respiration, de se reconnecter à ce qui compte vraiment : notre présence, notre souffle, notre être.

C'est retrouver le calme sous le bruit, la clarté sous le doute, la douceur sous la fatigue
— cette lumière discrète qui ne s'éteint jamais vraiment.

À travers ces pages, je vous propose un voyage intérieur.
Un chemin simple, fait de pauses, d'écoutes et de silences bienveillants.
Pas à pas, vous apprendrez à ressentir à nouveau ce qui vit en vous, à laisser les tensions se dénouer, à accueillir vos émotions sans les juger, et à vous relier à cette paix intime qui sommeille sous le tumulte du quotidien.

Alors, prenez le temps.
Lisez lentement.

Offrez-vous ce moment comme on s'offre un souffle de lumière dans l'agitation du monde. Laissez chaque mot, chaque silence, chaque espace de ce livret vous ramener un peu plus près de vous-même.

Bienvenue sur le chemin du retour à soi — un voyage vers la simplicité, la présence et la tendresse de vivre.

CHAPITRE 1

Le bruit du monde et le silence intérieur



Parfois, tout va trop vite.

Le monde parle fort, les écrans clignotent, les obligations se bousculent.

On veut bien faire, on veut être là pour tout le monde, répondre à tout, gérer, avancer, comprendre.

Peux-être que toi aussi, en ce moment,, tu entends un bruit autour de toi – une voix, un téléphone, le vent, peu importe. Et pourtant, même là, un espace de silence existe, juste en dessous. Il t'attend.

Et dans ce tourbillon, quelque chose de très simple se perd : le silence.

Ce silence intérieur, cet espace paisible qui nous relie à nous-mêmes.
Nous avons pris l'habitude de remplir chaque instant : une pensée, une notification, une tâche, un bruit de fond.

À force, nous oublions que notre esprit, lui aussi, a besoin de respirer.
Revenir à soi, c'est d'abord se réaccorder à ce silence.
Non pas un silence vide, mais un silence vivant — celui qui existe juste avant une inspiration profonde, celui qui précède la clarté.

Dans le silence, tout devient plus simple : les pensées se déposent, les émotions se montrent, les intuitions se font entendre.

Et peu à peu, ce qui paraissait confus trouve une forme d'évidence.
Mais s'arrêter demande du courage.

Parce que dans le silence, on se retrouve face à soi.
On entend nos doutes, nos manques, nos envies, nos vérités.

Et c'est précisément là que commence le retour à soi : dans cette rencontre honnête, douce, sans masque.

EXERCICE

Ecouter le silence



Cet exercice simple est une porte d'entrée vers ta présence intérieure.

Tu peux le faire dès maintenant, où que tu sois.

1. Installe-toi confortablement.

Ferme les yeux si tu le souhaites. Pose une main sur ton cœur. Respire doucement.

2. Écoute.

Ne cherche pas à faire le vide, ni à bloquer tes pensées.
Juste écoute ce qui se passe : les bruits autour, ton souffle, ton corps qui respire, tes pensées qui passent.

3. Observe sans juger.

Laisse tout être là, sans vouloir changer quoi que ce soit.
Tu es simplement témoin. Présent à ce moment.

4. Reste ainsi une minute, deux, peut-être trois.

Et quand tu rouvres les yeux, demande-toi :
“Comment je me sens maintenant ?”

Prends quelques secondes pour noter ce que tu ressens — un mot, une sensation, une couleur, une image.

Peu importe la forme, l'important est de poser sur le papier ce qui émerge.

CHAPITRE 2

Se reconnecter à soi



Quand on a passé beaucoup de temps à s'adapter, à répondre aux attentes, à penser pour les autres, on finit par s'oublier un peu.

On vit “dans la tête” — à réfléchir, à analyser, à prévoir, à se souvenir.
Et le corps, lui, devient comme un espace secondaire.

Pourtant, c'est lui qui ressent, qui prévient, qui guide.
Il parle sans mots, à travers les tensions, la fatigue, les frissons, les élans.
Il ne ment pas.

Se reconnecter à soi, c'est revenir dans ce langage du corps.
C'est apprendre à écouter ce qu'il cherche à dire, avec douceur, sans forcer.

Tu n'as pas besoin de grandes techniques.
Juste d'un peu de temps, d'attention et de bienveillance.

Revenir dans ton corps, c'est t'ancrer dans le présent.
C'est ressentir que tu es là, ici, maintenant.

Ni dans ce que tu aurais dû faire, ni dans ce que tu devrais devenir.
Juste dans l'instant, dans ton souffle, dans ta vie.

Et plus tu t'autorises cette présence, plus ton énergie change.
Tu te sens plus stable, plus clair, plus en paix.

Comme si tout se réalignait doucement à l'intérieur.

EXERCICE

Respirer pour revenir à soi



Cet exercice t'aide à te reconnecter à ton corps, à ton souffle et à ta présence.
Il ne prend que quelques minutes, mais ses effets sont profonds.

1. Pose-toi.

Assieds-toi confortablement, les pieds au sol, les mains sur tes cuisses.
Ferme les yeux si c'est possible.

2. Inspire profondément par le nez.

Ressens ton ventre se gonfler, puis ton thorax.
Garde l'air un instant... et relâche doucement par la bouche.
Fais-le trois fois, lentement, en conscience.

3. Porte ton attention sur ton corps.

Que ressens-tu ?
De la chaleur ? Des tensions ? Une zone plus détendue ?
Ne cherche pas à changer quoi que ce soit.
Accueille simplement.

4. Ramène ton attention à ton cœur.

Pose ta main dessus.
Sens les battements, même légers.
Répète intérieurement :
"Je reviens à moi."
"Je suis ici."
"Je suis en vie."

Reste dans cette présence quelques instants, comme si tu te retrouvais enfin.
Quand tu ouvres les yeux, regarde autour de toi.
Remercie ton corps pour ce qu'il porte chaque jour, pour tout ce qu'il t'a permis de traverser.

Ce lien entre ton souffle, ton cœur et ton corps est le point de départ de toutes les transformations.
Revenir à toi, c'est avant tout te réconcilier avec toi-même.

CHAPITRE 3

Écouter la voix intérieure



Et si tu arrêtais, un instant, de chercher les réponses à l'extérieur ?
Si tu laissais le silence s'installer, juste assez longtemps pour entendre ce qui se passe
en toi...

Parce que, bien souvent, tu sais déjà.
Cette petite voix, tu l'as déjà entendue.
Celle qui murmure “non” quand tout le monde dit “oui”,
celle qui t'a poussé à oser sans savoir pourquoi.

Elle ne parle pas fort, ne s'impose jamais.
C'est une intuition, une évidence légère, un calme dans le cœur.
Elle n'a pas besoin d'expliquer — elle sait, simplement.
Mais souvent, tu doutes.

On t'a appris à raisonner avant de ressentir, à chercher la validation ailleurs.
Pourtant, personne ne peut savoir à ta place.
Cette voix intérieure, c'est ton âme qui chuchote.
Elle sait où aller, même quand ta tête hésite.
L'écouter, c'est revenir à toi.

Dans le silence, dans le souffle du présent, tu retrouves ce fil intérieur.
Cette vérité paisible qui ne cherche pas à plaire, mais à être juste.

Tu la reconnais à la paix qu'elle apporte,
même quand la décision semble inconfortable.
La peur serre. L'intuition, elle, détend.

Alors demande-toi :
“Est-ce que c'est léger, ou est-ce que c'est lourd ?”

Si c'est léger, suis ce fil.
Même sans voir tout le chemin.

EXERCICE

L'écriture intuitive



Cet exercice te permet de dialoguer avec cette voix intérieure — celle qui sait, celle que tu n'as pas besoin d'aller chercher bien loin.

1. Crée ton espace sacré.

Choisis un endroit tranquille. Mets ton téléphone en silencieux.
Allume peut-être une bougie, ou respire simplement quelques secondes les yeux fermés.
Sens ton corps s'apaiser.

2. Respire.

Trois respirations profondes. Inspire par le nez, expire lentement par la bouche.
À chaque souffle, imagine que tu libères un peu de bruit intérieur.

3. Pose une question.

Écris dans ton carnet :
“Qu'est-ce dont j'ai besoin aujourd'hui ?”
ou
“Quelle est la prochaine petite étape pour me rapprocher de moi ?”

4. Écris sans réfléchir.

Ne corrige pas, ne juge pas. Laisse les mots venir, même s'ils te semblent étranges.
Tu peux écrire des phrases, des images, des sensations, des mots simples.
Fais confiance à ce qui sort.

5. Relis-toi ensuite, lentement.

Observe ce qui résonne, ce qui te touche, ce qui te surprend.
Ce sont souvent ces passages-là qui portent les vrais messages.

Tu verras qu'à force de pratiquer, cette voix deviendra plus claire, plus familière.
Tu n'auras plus besoin d'aller la chercher : elle te parlera au détour d'une respiration,
d'un regard, d'une intuition soudaine.
Parce qu'elle a toujours été là.
Elle attendait simplement que tu ralentisses assez pour l'écouter.

CHAPITRE 4

S'offrir de la douceur



Il y a des jours où tout semble trop. Trop de bruit, trop d'émotions, trop de monde.
On serre les dents, on continue, on "tient bon".

On avance par habitude, par devoir, par peur d'arrêter.
Mais parfois, ce dont on a vraiment besoin, ce n'est pas de courage.
C'est de douceur.

La douceur, ce n'est pas fuir. Ce n'est pas renoncer non plus. C'est une façon d'être au monde sans se blesser, de marcher plus lentement quand tout court autour de soi.

C'est un geste lent, une parole calme, un regard bienveillant qu'on s'adresse à soi-même, comme on le ferait pour un ami fatigué.

C'est oser ralentir, s'accorder le droit de respirer, de poser les armes un instant et de se dire :

"Je fais de mon mieux, et c'est déjà bien."

Revenir à soi, c'est retrouver cette attention délicate envers soi, celle qu'on oublie souvent dans le tumulte du quotidien. C'est apprendre à se parler avec tendresse, à ne plus confondre exigence et estime de soi, à se laisser le temps d'être simplement humain.

Quand tu t'offres de la douceur, ton souffle s'apaise, tes pensées s'éclaircissent, ton énergie circule à nouveau. Ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Parce que la douceur ne force rien :
elle accompagne, elle accueille, elle guérit. Et peu à peu, tu découvres qu'elle vit déjà en toi dans le silence entre deux battements de cœur,
dans ce moment où tu choisis enfin de te traiter avec bienveillance.
Dès l'instant où tu cesses de te malmenier,
la douceur peut te retrouver.

EXERCICE

Un instant de douceur pour soi



Ce rituel simple peut être fait à tout moment de la journée — quand tu sens la fatigue, la pression, ou simplement le besoin d'un peu de chaleur intérieure.

1. Choisis ton moment.

Prends cinq minutes rien que pour toi. Coupe les distractions.
Installe-toi dans un endroit où tu peux respirer tranquillement.

2. Ferme les yeux et pose ta main sur ton cœur.

Respire lentement, profondément.
À chaque inspiration, imagine que tu accueilles la douceur.
À chaque expiration, imagine que tu relâches la tension.

3. Murmure intérieurement ces mots :

“Je me donne le droit de ralentir.”
“Je m'autorise à être douce avec moi.”
“Je me remercie pour tout ce que je fais, pour tout ce que je suis.”

4. Laisse venir une image.

Peut-être une lumière, une couleur, un souvenir paisible.
Visualise cette image t'envelopper, te réchauffer.
Reste là quelques instants, juste à ressentir.

5. Quand tu rouvres les yeux...

Fais un geste doux pour toi : un sourire, une main sur ton bras, un mot tendre dans ta tête.

Un signe simple, mais sincère, pour te rappeler que tu es ton propre refuge.
Tu n'as pas besoin d'attendre que tout aille bien pour t'offrir de la douceur.
C'est souvent quand tout semble flou que tu en as le plus besoin.

Et à force de t'en donner un peu chaque jour, tu verras :
cette douceur deviendra une force.

Une force tranquille, silencieuse, mais solide — celle de quelqu'un qui a appris à se tenir la main, même dans la tempête.

CHAPITRE 5

Rayonner à partir de soi



Quand on commence à revenir à soi, on s’imagine souvent que c’est un voyage intime,
presque secret.

Un mouvement vers l’intérieur, vers le calme, vers la vérité.
Et c’est vrai.

Mais ce retour à toi n’a jamais pour but de te refermer.
Au contraire — plus tu apprends à te connaître, à t’écouter, à te respecter, plus tu
t’ouvres.

Parce qu’une fois que tu te sens aligné à l’intérieur, tu n’as plus besoin de prouver quoi
que ce soit à l’extérieur. Tu n’as plus à te battre pour exister, à forcer les choses, à
courir après la validation des autres.
Tu deviens simplement toi.

Entièrement. Authentiquement.
Et c’est là que tu commences à rayonner.
Rayonner, ce n’est pas briller plus fort que les autres.
Ce n’est pas être parfait, ni être toujours “bien”.
C’est être vrai.

C’est marcher dans le monde avec cette lumière tranquille qui dit :
“Je suis à ma place. Je n’ai rien à cacher, rien à prouver. Je me choisis.”

Quand tu rayannes à partir de toi, tout change subtilement autour.
Tes relations deviennent plus sincères. Tes choix, plus évidents.
Tes pas, plus légers.

Ce n’est pas que la vie devient soudain parfaite.
C’est toi qui deviens plus présent, plus stable, plus aligné, et donc plus capable
d’accueillir ce qu’elle t’apporte.
Et cette lumière que tu portes en toi — même si tu ne la vois pas toujours — inspire,
apaise, éclaire.

C’est cela, revenir à soi :
non pas s’enfermer dans le silence, mais habiter sa lumière pour la partager.

EXERCICE

Un engagement envers soi



Pour clore ce voyage, je t'invite à écrire une phrase simple, un engagement envers toi-même.

Pas une promesse rigide, mais un souffle d'intention.

Prends ton carnet, respire un instant, et écris :

“À partir d'aujourd'hui, je choisis de...”

Laisse venir les mots. Peut-être :

“...m'écouter davantage.”

“...honorer mon rythme.”

“...me parler avec douceur.”

“...me faire confiance, même quand je doute.”

Relis ta phrase, puis répète-la à voix haute.

Sens comme elle résonne dans ton corps.

Tu viens de poser la première pierre d'un nouveau lien à toi-même.

Ce livret n'est pas une fin, c'est un commencement.

Le début d'une manière différente de te rencontrer, de te comprendre, de t'aimer.

Chaque pause, chaque souffle, chaque instant de conscience que tu t'offres,
est une graine de lumière que tu sèmes en toi.

Et plus tu cultiveras cette présence, plus ton monde intérieur s'éclairera.

Jusqu'à ce que ton rayonnement devienne naturel, simple, vrai.

Parce que tout commence ici.

En toi.

Là où ta paix, ton équilibre et ta lumière t'attendaient déjà.

CONCLUSION

Le retour à soi, un chemin vivant



Si tu lis ces lignes, c'est que tu as pris le temps de t'arrêter.
De respirer.
De te rencontrer un peu plus.

Ce livret n'avait pas pour but de tout résoudre, mais d'ouvrir un espace.
Un espace de présence, de conscience, de douceur.
Et si, à travers ces mots, quelque chose en toi s'est apaisé, éclairé, ou même
simplement éveillé,
alors c'est que tu es déjà sur le chemin.

Revenir à soi, ce n'est pas une destination, c'est une danse.
Parfois fluide, parfois hésitante, toujours vivante.
Il y aura des jours de clarté et des jours de brume.
Des pas en avant et d'autres en arrière.

Mais ce qui compte, c'est de rester en lien avec toi.
De te rappeler que même dans le doute, tu peux toujours revenir ici — dans ton
souffle, dans ton corps, dans ton cœur.
Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu n'as pas besoin de tout comprendre.
Tu as juste besoin d'être là, sincèrement.
Et c'est déjà immense.

Mon approche — Un accompagnement pour t'aider à te retrouver
Je crois profondément que chaque être humain porte en lui une sagesse naturelle, une
boussole intérieure qui sait où aller.
Mais parfois, le bruit du monde, les blessures, les exigences ou la fatigue viennent
brouiller ce lien.
Alors on s'éloigne de soi, sans même s'en rendre compte.

Mon rôle, en tant que coach, n'est pas de te dire quoi faire.
Il est de t'aider à réapprendre à t'écouter, à reconnaître tes besoins, à t'accueillir avec
bienveillance.

Ensemble, nous explorons les parts de toi qui ont besoin d'attention, nous libérons ce
qui pèse, et nous remettons du sens là où tout semblait confus.

Mon approche est douce, intuitive et ancrée dans l'humain.
Je mêle introspection, exercices de reconnexion, écoute profonde et outils concrets
pour que tu puisses retrouver ton équilibre, ta paix et ta lumière.

Chaque séance est un espace d'accueil, de vérité et de respiration — un moment pour
te déposer, te réaligner et repartir plus claire, plus confiante, plus toi.

Et maintenant...
Ce livret est une première étape.
Un pas vers toi.

Si tu ressens l'élan de poursuivre ce chemin,
de t'accompagner dans une démarche plus profonde, plus personnelle,
je serai heureuse de t'accueillir dans mes programmes ou mes séances individuelles.

Ensemble, nous irons à ton rythme —
pas pour te transformer en quelqu'un d'autre,
mais pour t'aider à redevenir pleinement toi-même.
Parce que tout commence ici, dans ce lien à toi que tu apprends à honorer.



Shirley Vallot - Coach de vie personnelle
Accompagnement 100% en ligne

shirleypersonalevolutio@hotmail.com

<https://shirleypersonalevolutio.systeme.io/90eed039>

