



JOURNAL DE  
RECONSTRUCTION DE  
L'INTÉGRITÉ



CI-RELATIONS

## **Journal de reconstruction de l'intégrité**

Un journal de réflexion guidée pour  
les femmes qui souhaitent évoluer,  
apprendre de leur passé  
et reconstruire leur respect d'elles-  
mêmes.

**Avec quel état d'esprit  
commencez-vous votre réflexion ?**

Parfois, nous portons un profond regret face à certains choix que nous avons faits dans nos relations.

Ce journal n'est pas là pour vous juger. Il est là pour vous permettre de regarder votre passé avec honnêteté, de le comprendre, et de décider qui vous souhaitez devenir à partir de maintenant. Prenez quelques minutes pour réfléchir à chaque question.

Écrivez avec sincérité.







## Réflexion 2 : Se comprendre

### Questions :

- Quels besoins émotionnels avais-je à ce moment-là ?

Qu'espérais-je ressentir ou recevoir ?

Qu'est-ce que je comprends aujourd'hui que je ne comprenais pas auparavant ?



## **Aller de l'avant**

### **Exercice :**

Écrivez un court message à votre futur vous.

Quel type de vie et de relations souhaitez-vous construire à partir de maintenant ?



**Une invitation en douceur :  
Si vous souhaitez bénéficier d'un  
accompagnement plus approfondi  
pour reconstruire votre clarté, votre  
confiance et votre intégrité  
émotionnelle, vous pouvez découvrir  
mon programme d'accompagnement  
intensif privé de 6 semaines.**

**Visitez ma page :  
(Choisissez « Français » dans le menu)**

**<https://www.ci-relations.com/>**