



Éveille Ton Cœur

3 Jours pour te rechoisir en douceur

Une **mini-formation immersive** de 3 jours pour apaiser ton esprit. Renforce ta résilience et reconnecte-toi à tes émotions. Apprends à les comprendre et à les transformer, avec douceur et bienveillance.

1

Comprendre tes émotions

Identifie et accueille tes ressentis sans jugement.

2

Prendre soin de soi

Développe une relation douce avec ton monde intérieur, même face aux défis.

3

Renforcer ta force intérieure

Construis une résilience durable pour traverser les moments difficiles avec sérénité.

Au programme : des **exercices guidés**, des **réflexions** et des **techniques simples** pour te reconnecter. Chaque jour est un pas vers une version plus épanouie de toi-même. Apprends à te relever, à transformer les obstacles en opportunités et à embrasser ta vulnérabilité comme une force.



Bienvenue dans ton espace de douceur



Tu as été forte, portant les autres avant toi, te tenant droite. Maintenant, tu ressens ce besoin profond de **te retrouver**.



Ce cahier est une pause bienveillante. Un espace pour te reconnecter à ce qui vibre en toi. Non pour tout guérir, mais pour exister **avec douceur, respect et conscience**.



 Prends un crayon, un moment calme. Il n'y a rien à réussir ici, juste à te rencontrer à nouveau.

Jour 1 – Comment arrêter de tout porter seule

Apprendre à déposer ce qui pèse.

Tu te sens forte pour tous, mais épuisée, oubliée.

Souvent félicitée pour ta force, tu as confondu aimer et tout porter.

Aimer, c'est être présente, non sacrifiée.





Exercice – Déposer le poids invisible

1

Ferme les yeux et pose ta main sur ta poitrine.

2

Respire lentement.

3

Demande-toi : "Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient plus ?"

4

Écris librement, sans censure.

5

Termine par une phrase de libération :
"Je rends à la vie ce qui n'est plus à moi."



Zone d'écriture



Jour 2 – Quand la peur d'aimer encore t'empêche d'avancer

Ouvrir son cœur sans se perdre.

Tu veux avancer, mais ton cœur se ferme dès qu'on s'approche. Il a ses raisons. Il s'est protégé, peut-être un peu trop.

Ce n'est pas un cœur brisé, c'est un cœur prudent.

Ton corps se souvient. Il confond encore le danger du passé et la sécurité du présent.

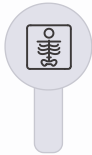
Mais il n'a pas besoin qu'on le force — **juste qu'on l'écoute.**



Exercice – Apaiser le cœur qui a peur



Pense à une situation où ton cœur s'est fermé.



Observe ton corps : où ressens-tu une tension ?



Pose ta main à cet endroit et dis-lui doucement : "Merci de vouloir me protéger."



Écris une lettre à ton cœur : "Je sais que tu as peur, mais je ne t'abandonne pas."



Lis-la à voix basse, comme si tu parlais à une amie.

Zone d'écriture – Ta lettre à ton cœur

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



🌸 Jour 3 – De la culpabilité à la tendresse envers soi

Transformer la culpabilité en douceur.

T'es-tu déjà dit : "J'aurais dû...", "J'ai été bête..." ?

Cette voix te retient, mais tu n'as rien à expier.

Tu as fait de ton mieux. Accueille la tendresse envers toi-même.

Exercice – Parler avec tendresse à soi-même



Note une phrase où tu te juges souvent.



Réécris-la avec bienveillance.



Pose ta main sur ton cœur, respire, et répète doucement : "Je fais de mon mieux, et c'est déjà beaucoup."

Exemple :

"J'aurais dû partir plus tôt" → **"J'ai fait ce que j'ai pu à ce moment-là."**



Zone d'écriture

Ma phrase de jugement :

Ma phrase reformulée avec tendresse :



Le mot de Dominique

1

Ce chemin n'a pas de ligne droite.
Certains jours, tu avanceras, d'autres
tu feras demi-tour. Mais même quand
tu doutes, **tu avances déjà.**

2

Te choisir, c'est un acte de courage.
Pas contre les autres, mais envers
toi.



Prends soin de ton cœur,
il connaît la route.

Dominique Gerin

Coach & Formateur – Flexicologie

www.flexicologie.com



Temps d'intégration

Gratitude et reconnexion à soi

Prendre un moment pour reconnaître ton chemin, même s'il est encore en cours.

Tu viens de traverser trois jours de douceur, d'écoute et de vérité. Ce n'est peut-être pas spectaculaire... mais c'est profondément transformateur.

Car chaque fois que tu t'arrêtes pour te choisir, tu ré pares une part de toi.

Aujourd'hui, offre-toi ce moment simple : ne pas chercher à comprendre ou à changer, juste ressentir ce que ces trois jours ont réveillé.



Exercice – Cultiver la gratitude douce

1

Ferme les yeux et prends trois respirations lentes.

2

Pense à trois choses qui t'ont apporté de la paix ou de la clarté ces derniers jours.

3

Écris-les ici, sans te juger, même si ce sont de "petites" choses.

4

Termine par cette phrase : "Je me remercie de ne pas avoir abandonné. Je me choisis, un peu plus chaque jour."



Ma page d'intégration personnelle



Ce que j'ai appris sur moi :



Ce que je veux continuer à nourrir :



Ce que je décide de laisser partir :



Ma phrase de clôture personnelle :

"Chaque pas vers toi compte. Continue à marcher avec douceur."

Dominique Gerin, Flexicologie