

Les Ressources
Inspirationn'AILES

Des parenthèses pour ralentir et revenir à soi.

MA PARENTHÈSE D'AUTOMNE

Automne 2026

Ralentir • Déposer • Revenir à l'essentiel

Quelques pages pour faire une pause,
écouter ce qui se passe en vous et
entrer dans cette nouvelle saison
avec davantage de conscience.

Une parenthèse offerte par
Alexandra Kessler

Créatrice d'Espaces Intérieures • Fondatrice d'Inspirationn'AILES





BIENVENUE DANS VOTRE PARENTHÈSE

Et si l'automne vous invitait simplement à ralentir ?

Après le mouvement de la rentrée, septembre peut déjà donner l'impression d'avoir repris à toute vitesse.

Les agendas se remplissent.

Les habitudes reprennent.

Les sollicitations aussi.

Et puis arrive l'automne.

Dans la nature, quelque chose commence doucement à changer.

Le rythme évolue, les jours raccourcissent, les feuilles se détachent peu à peu...

Et si nous nous autorisions, nous aussi, à faire un peu de place ?

Pas forcément pour tout changer.

Simplement pour observer où nous en sommes, déposer ce qui nous encombre et écouter ce dont nous avons besoin pour les semaines à venir.

Je vous invite à vous offrir cette Parenthèse sans chercher les « bonnes réponses ».

Prenez un stylo, votre boisson préférée, installez-vous confortablement...

Et revenez simplement à vous.

Alexandra ✨





RALENTIR

Avant de réfléchir... commencez par vous arrêter.

Nous passons beaucoup de temps à faire, anticiper, organiser, répondre, penser à la suite.

Pendant quelques instants, il n'y a pourtant rien à réussir.

Posez les pieds au sol.

Relâchez doucement les épaules.

Si cela vous convient, fermez les yeux.

Inspirez tranquillement par le nez...

Puis expirez lentement.

Encore une fois.

À chaque expiration, laissez votre corps se relâcher un peu davantage.

Prenez 3 respirations lentes, sans chercher à les modifier.

Puis demandez-vous simplement :

Comment est-ce que j'arrive dans cette Parenthèse aujourd'hui ?

Un mot, une émotion, une sensation...

Ma météo intérieure :

.....





OBSERVER

Où en suis-je, vraiment ?

Avant de savoir ce que vous souhaitez changer, commencez par regarder ce qui est déjà là.

Prenez quelques minutes pour répondre spontanément.

En ce moment, ce qui occupe le plus mon esprit...

Ce qui me donne de l'énergie...

Ce qui m'en prend beaucoup...

Ce que je fais essentiellement par obligation ou automatisme...

Ce qui me fait du bien et auquel je ne laisse peut-être pas suffisamment de place...

♥ Ne cherchez pas encore de solution. Observez simplement.



DÉPOSER

Et si vous n'aviez pas besoin de tout emporter avec vous ?

À l'automne, les arbres ne retiennent pas toutes leurs feuilles.

Nous pouvons nous aussi nous demander ce que nous continuons à porter par habitude, culpabilité, peur ou exigence envers nous-mêmes.

Complétez librement :

Une exigence envers moi que j'aimerais relâcher...

.....

Un "il faut" ou un "je dois" que j'ai envie de questionner...

.....

Quelque chose auquel j'aimerais davantage oser dire NON...

.....

Une chose que je peux accepter de ne plus contrôler...

.....

Puis terminez cette phrase :

Cet automne, je m'autorise à déposer...

.....





REVENIR À MES BESOINS

Et moi, de quoi ai-je besoin ?

Nous savons souvent très bien identifier ce dont les autres ont besoin.

Nos propres besoins sont parfois beaucoup moins faciles à entendre.

Alors, sans réfléchir trop longtemps :

En ce moment...

J'ai besoin de PLUS de...

.....

J'ai besoin de MOINS de...

.....

J'ai besoin de me donner la permission de...

.....

J'ai besoin de protéger davantage...

.....

Et parmi vos réponses :

Quel besoin mérite vraiment que vous lui fassiez une place cet automne ?

.....



CHOISIR MON INTENTION

Comment ai-je envie de vivre cette saison ?

Pas ce que vous voulez faire.

Mais d'abord, comment avez-vous envie de vous sentir ?

Cet automne, j'ai envie de me sentir...

.....

J'ai envie de remettre davantage de... dans mon quotidien.

.....

J'ai envie de prendre soin de...

.....

J'ai envie de laisser moins de place à...

.....

Puis choisissez un seul mot.

Un mot qui pourra devenir votre petit fil rouge pour les prochaines semaines.

 Mon mot pour cet automne :

.....

Gardez-le quelque part où vous pourrez le retrouver.



Une intention devient puissante lorsqu'elle commence à prendre place dans le quotidien.

Vous n'avez pas besoin de bouleverser votre vie.

Demandez-vous simplement :

Quel serait mon premier petit pas ?

Une action simple que je peux réaliser cette semaine :

.....

Quand vais-je la faire ?

.....

Qu'est-ce qui pourrait m'en empêcher ?

.....

Comment puis-je me faciliter ce premier pas ?

.....

Puis prenez cet engagement envers vous :

Cette semaine, je choisis de faire une petite place à ce qui compte pour moi.

Votre 1 % n'a peut-être l'air de rien.

Mais c'est souvent ainsi que le mouvement commence.



PROLONGER LA PARENTHÈSE

Et si vous continuiez à vous offrir ces quelques minutes ?

Revenir à soi ne demande pas toujours une journée entière.

Une marche.

Un trajet.

Quelques minutes seule.

Une question qui ouvre un autre regard...
peuvent déjà devenir une Parenthèse.

 Dans le podcast Inspirationn'AILES, je vous retrouve un dimanche sur deux
autour de sujets qui traversent nos vies :

prendre sa place, poser ses limites, retrouver du sens, traverser les changements,
mieux se connaître, oser avancer autrement...

À écouter lorsque vous ressentez le besoin de souffler, réfléchir
ou simplement vous retrouver un peu.

 **Écouter le podcast Inspirationn'AILES**





ET MAINTENANT ?

Avant de refermer cette parenthèse...

Revenez quelques secondes à votre première page.

À votre météo intérieure.

À ce que vous avez choisi de déposer.

À votre besoin.

À votre mot.

À votre premier petit pas.

Vous n'avez peut-être pas trouvé toutes les réponses.

Et ce n'était pas le but.

*Peut-être avez-vous simplement entendu un peu plus clairement
quelque chose que le bruit du quotidien recouvrait.*

Gardez ce qui vous parle.

Laissez le reste.

Et revenez à ces pages chaque fois que vous en ressentirez le besoin au cours
de la saison.

Prenez soin de votre automne.

Et surtout, prenez soin de vous. 🍂

Alexandra Kessler
Coach professionnelle certifiée & formatrice
Créatrice d'Écoles Intérieures
Fondatrice d'Inspiration MLES
www.alexandrak.fr

