

BONUS EXCLUSIF
OFFERT AVEC L'EBOOK



Plan d'urgence

7 jours pour reprendre pied

Un programme concret, jour par jour,
pour les parents solos en mode survie

1

2

3

4

5

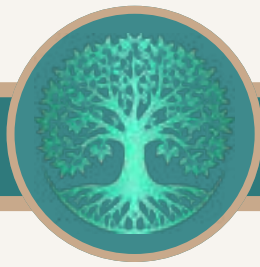
6

7

7 jours · 1 action par jour · 1 transformation



Plan d'urgence 7 jours — Parent solo



CE BONUS EST FAIT POUR TOI SI...

Tu es en mode survie

Certains jours, l'idée de « se reconstruire » semble trop grande, trop lointaine. Tu as juste besoin de tenir. De passer cette journée. Puis la suivante.

Ce plan d'urgence est fait pour ça : des actions simples, concrètes, réalisables même quand tu n'as plus d'énergie. Pas une révolution — une respiration.

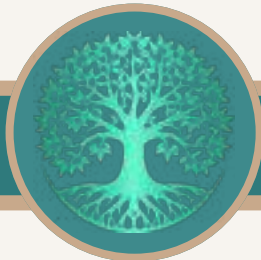
7 jours. 1 mission par jour. C'est tout ce qu'on te demande.

Ce plan fonctionne mieux si tu le démarre un lundi — mais tu peux commencer n'importe quel jour. L'essentiel, c'est de commencer.

Chaque journée comporte une mission principale, un programme horaire léger, une affirmation et une réflexion du soir. Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement. Tu as juste besoin de faire.

CONSEIL

Imprime ce plan ou garde-le sur ton téléphone. Coche chaque action accomplie. Voir sa propre progression, même minime, est l'un des moteurs les plus puissants de la reconstruction.



VUE D'ENSEMBLE DES 7 JOURS

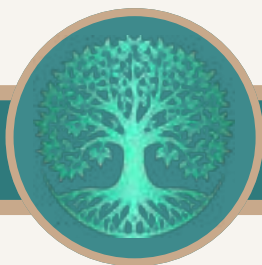
J O U R	THÈME	MISSION CLÉ
1	Respirer	Faire une seule chose pour toi dans la journée
2	Poser les bases	Créer ta routine minimale de survie
3	Sortir la tête de l'eau	Demander de l'aide à une personne de confiance
4	Reprendre son corps	Bouger, manger, dormir — les 3 piliers
5	Faire le vide	Identifier ce qui draine ton énergie et éliminer l'une de ces choses
6	Reconnecter	Avoir une vraie conversation avec un adulte
7	Célébrer	Reconnaître le chemin parcouru cette semaine



JOUR 1

Respirer





MISSION DU JOUR

Faire une seule chose pour toi aujourd'hui

Pas pour les enfants. Pas pour le travail. Une chose, petite ou grande, qui n'existe que pour toi. C'est ta seule mission aujourd'hui.

POURQUOI CE JOUR COMMENCE ICI

Le premier jour d'un plan de survie n'est pas fait pour en faire beaucoup. Il est fait pour te rappeler que tu existes, toi aussi. Que tes besoins comptent. Et que prendre soin de toi n'est pas de l'égoïsme — c'est une nécessité.

Aujourd'hui, tu vas simplement respirer. Et faire une chose pour toi.

PROGRAMME DU JOUR

MATIN

Pose ton intention

Avant de te lever, dis à voix haute ou dans ton tête : "Aujourd'hui, je fais une chose pour moi."

MIDI

Identifie cette chose

Qu'est-ce qui ferait du bien ? Une promenade de 10 min ? Un café chaud en silence ? Appeler un ami ? Noter 3 choses positives ?

APRÈS-MIDI

Fais-la

Bloque 10 à 30 minutes. Mets-les dans ton agenda. Honore ce rendez-vous avec toi-même comme s'il s'agissait d'une réunion importante.

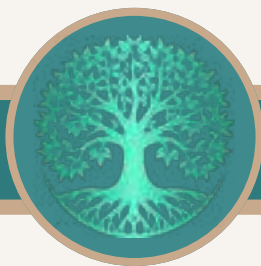
SOIR

Note comment tu te sens

Même si c'est "pareil". Même si c'est "un peu mieux". Le noter, c'est le reconnaître.

CONSEIL

Si tu n'as vraiment pas de temps : 3 grandes respirations profondes, seul-e dans la salle de bain, comptent. C'est suffisant pour aujourd'hui.



AFFIRMATION DU JOUR

« Je mérite autant de soin que ceux que j'aime. »

RÉFLEXION DU SOIR

1. Qu'est-ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui, même de très petit ?

2. Comment je me suis senti-e après ?

3. Qu'est-ce qui m'a été le plus difficile aujourd'hui ?



JOUR 2

Poser les bases





MISSION DU JOUR

Créer ta routine minimale de survie

Pas un emploi du temps parfait. Une liste de 5 choses non-négociables qui, si tu les fais chaque jour, te gardes à flot.

POURQUOI LES ROUTINES SAUVENT

Quand on est épuisé-e émotionnellement, prendre des décisions est épuisant. Chaque matin, décider de tout depuis zéro coûte une énergie précieuse. La routine élimine les décisions inutiles et préserve cette énergie pour ce qui compte vraiment.

Une routine de survie n'est pas un planning militaire. C'est 5 ancrés dans la journée qui te donnent un cadre quand tout le reste semble chaotique.

CONSTRUIS TA ROUTINE EN 3 ÉTAPES

ÉTAPE 1

Identifies tes 5 non-négociables

Exemple : boire un verre d'eau en me levant / préparer les affaires la veille / manger assis-e le midi / 10 min pour moi / coucher les enfants à heure fixe.

ÉTAPE 2

Notes-les quelque part de visible

Sur ton téléphone, un post-it sur le frigo, une note dans ton agenda. Là où tu les verras tous les jours.

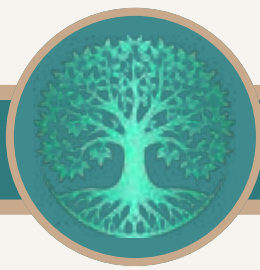
ÉTAPE 3

Engages-toi pour 7 jours

Pas pour toujours. Juste 7 jours. Ensuite, tu évalues et ajustes.

MES 5 NON-NÉGOCIABLES — À COMPLÉTER

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



CONSEIL

Si tes enfants ont des besoins spécifiques (allergie, handicap, anxiété), inclus-les dans ta routine sans les laisser envahir tout l'espace. La routine est faite POUR tous – pas seulement pour eux.

AFFIRMATION DU JOUR

« *La stabilité que je construis aujourd'hui protège toute ma famille.* »

RÉFLEXION DU SOIR

1. Quels sont mes 5 non-négociables ? Les ai-je notés ?

2. Lequel sera le plus difficile à tenir ? Pourquoi ?

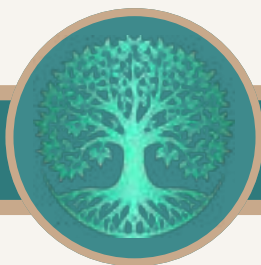
3. De quoi ai-je besoin pour y arriver ?



JOUR 3

Sortir la tête de l'eau





MISSION DU JOUR

Demander de l'aide à une personne de confiance

Pas de l'aide pour tout. Une aide précise, concrète, à une seule personne. Un message, un appel, une demande. C'est tout.

LA DEMANDE D'AIDE : UN ACTE DE FORCE

Nous vivons dans une culture qui valorise l'autonomie et l'indépendance — surtout chez les parents solos, et encore plus chez les pères. Demander de l'aide est souvent vécu comme une faiblesse ou un aveu d'échec.

C'est exactement l'inverse. Demander de l'aide, c'est reconnaître ses limites avec lucidité et choisir d'agir intelligemment plutôt qu'héroïquement. Les gens les plus résilients sont ceux qui savent s'appuyer sur leur réseau.

COMMENT FORMULER TA DEMANDE

ÉTAPE 1

Identifies UNE personne

Qui dans ton entourage pourrait aider ? Un parent, un ami, un voisin, un collègue. Pas forcément la personne la plus proche — la plus disponible.

ÉTAPE 2

Formules une demande concrète

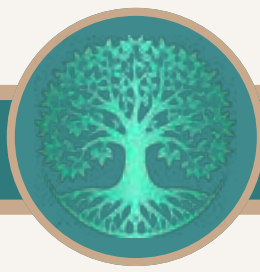
"Peux-tu venir chercher les enfants jeudi?" est une bonne demande. "J'ai besoin d'aide" est trop vague. Sois précis-e sur quoi, quand, et combien de temps.

ÉTAPE 3

Envoies le message ou passes l'appel

Maintenant. Pas ce soir. Pas demain. Maintenant. Le plus dur est de commencer.





EXEMPLES DE DEMANDES CONCRÈTES

TU PEUX DEMANDER...

- Garder les enfants 2h un samedi pour te permettre de souffler
- Apporter un plat cuisiné ou commander une pizza ensemble
- Accompagner les enfants à une activité à ta place
- Juste être là au téléphone pour écouter, sans conseiller
- Aider avec une démarche administrative qui te bloque

AFFIRMATION DU JOUR

« *Accepter de l'aide, c'est choisir d'aller mieux.* »

RÉFLEXION DU SOIR

1. À qui ai-je demandé de l'aide aujourd'hui ? Quelle était ma demande ?

2. Comment ça s'est passé ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

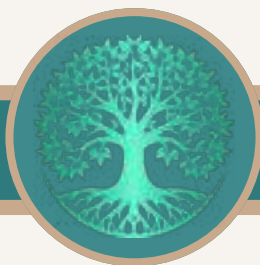
3. Qu'est-ce qui m'a rendu-e hésitant-e ? Qu'est-ce que j'en retiens ?



JOUR 4

Reprendre son corps





MISSION DU JOUR

Les 3 piliers : bouger, manger, dormir

Choisis l'un des trois piliers sur lequel tu vas faire UN geste concret aujourd'hui. Un seul suffit .

TON CORPS PORTE TOUT

Quand on est parent solo en mode survie, le corps est souvent la première victime. On mange mal ou pas, on dort peu ou mal, on ne bouge plus. Et pourtant, c'est le corps qui porte tout — les enfants, le travail, les décisions, les émotions.

Aujourd'hui, on ne te demande pas de transformer ton hygiène de vie. On te demande un seul geste, dans l'un de ces trois domaines.



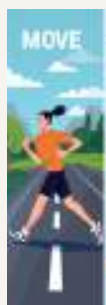
MANGER

Manger au moins un repas assis-e, sans écran

Préparer quelque chose de chaud, même simple

Boire 6 verres d'eau dans la journée

Commander ou accepter un repas d'un proche sans culpabiliser



BOUGER

Marcher 15 minutes dehors, même s'il pleut

Faire 10 minutes d'étirements le matin ou le soir

Danser seul-e dans ta cuisine pendant 2 chansons

Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur



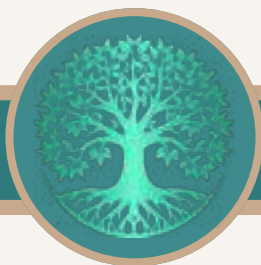
DORMIR

Se coucher 30 minutes plus tôt ce soir

Poser le téléphone 20 minutes avant de dormir

Faire une micro-sieste de 20 minutes si possible

Créer un rituel de 5 minutes avant de dormir (respiration, lecture courte)



CONSEIL

Si tu as des enfants en bas âge et que dormir est impossible : accorde-toi une sieste dès qu'ils dorment, même 20 minutes. La dette de sommeil est réelle et elle impacte directement ta résistance émotionnelle.

AFFIRMATION DU JOUR

« *Mon corps mérite d'être soigné autant que mon esprit.* »

RÉFLEXION DU SOIR

1. Quel pilier ai-je choisi aujourd'hui ? Qu'ai-je fait concrètement ?

2. Comment mon corps se sentait-il ce matin ? Et ce soir ?

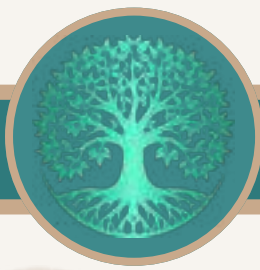
3. Quel pilier nécessite le plus d'attention dans ma vie en ce moment ?



JOUR 5

Faire le vide





MISSION DU JOUR

Identifier ce qui draine ton énergie et en éliminer une chose
Pas tout. Une seule. Identifier, puis agir sur une seule chose qui te coûte de
l'énergie sans t'en apporter.

LES VAMPIRES D'ÉNERGIE

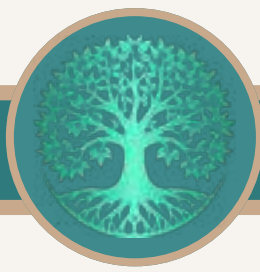
En mode survie, l'énergie est la ressource la plus précieuse. Et certaines choses —
personnes, habitudes, situations — la consomment sans rien apporter en retour. On
appelle ça les vampires d'énergie.

Aujourd'hui, tu vas en identifier quelques-uns, et en éliminer ou réduire un seul. C'est
déjà énorme.

EXEMPLES DE VAMPIRES D'ÉNERGIE

CE QUI PEUT DRAINER TON ÉNERGIE

- Scroller les réseaux sociaux pendant des heures sans but
- Des conversations toxiques ou répétitives avec l'ex-partenaire
- Regarder les nouvelles en continu
- Culpabiliser en permanence sans passer à l'action
- Des engagements que tu as acceptés mais qui ne te ressemblent plus
- Le désordre dans certains espaces de ta maison



MON VAMPIRE À ÉLIMINER AUJOURD'HUI — À COMPLÉTER

Ce qui me draine :

Ce que je vais faire concrètement :

CONSEIL

Si la chose à éliminer implique une autre personne (ex : réduire les échanges avec un ex toxique), commence par des limites douces : répondre uniquement aux messages urgents, en différé, sans te justifier.

AFFIRMATION DU JOUR

« Je choisis de protéger mon énergie comme une ressource précieuse. »

RÉFLEXION DU SOIR

1. Quel vampire d'énergie ai-je identifié ? Qu'ai-je fait ?

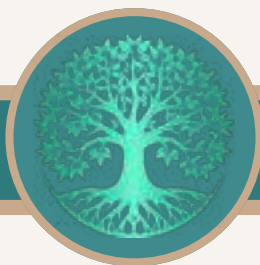
2. Comment ça m'a-t-il semblé de poser cette limite ?

3. Quelle énergie récupérée vais-je réinvestir demain ?

JOUR 6

Reconnecter





MISSION DU JOUR

Avoir une vraie conversation avec un adulte

Pas un échange de SMS. Une vraie conversation— de vive voix, en face à face ou par téléphone — avec quelqu'un que tu connais et que tu apprécies.

LA SOLITUDE DU PARENT SOLO

L'une des douleurs les plus silencieuses de la monoparentalité, c'est la solitude adulte. On est entouré-e d'enfants, mais souvent profondément seul-e. Personne à qui dire "tu as vu ça ?" le soir. Personne qui partage vraiment le quotidien.

Reconnecter avec d'autres adultes est une nécessité, pas un luxe. Aujourd'hui, tu vas faire un pas dans cette direction.

COMMENT ORGANISER CETTE CONVERSATION

ÉTAPE 1

Choisis la personne

Quelqu'un avec qui tu te sens libre de parler. Pas quelqu'un qui te juge. Pas quelqu'un qui te donne des conseils non demandés. Quelqu'un qui écoute.

ÉTAPE 2

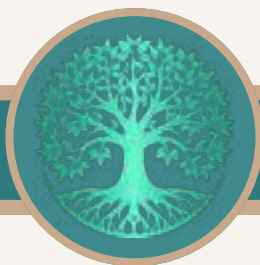
Proposes un moment aujourd'hui

Même 15 minutes au téléphone pendant que les enfants font leurs devoirs. Même un café rapide. L'important, c'est d'avoir ce moment.

ÉTAPE 3

Parles-lui vraiment

Pas juste de la météo ou des enfants. Dis comment tu vas, vraiment. Laisse-toi être vu-e et entendu-e.



ET SI TU N'AS PERSONNE À APPELER ?

C'est une réalité pour certains parents solos, et elle mérite d'être nommée. Si c'est ton cas :

- Rejoins un groupe de parents solos en ligne ou près de chez toi
- Contactes une association (Familles Monoparentales, associations locales)
- Appelles une ligne d'écoute — ce n'est pas réservé aux crises, c'est aussi pour les jours gris

AFFIRMATION DU JOUR

« *Je mérite d'être vu·e, entendu·e et entouré·e.* »

RÉFLEXION DU SOIR

1. Avec qui ai-je parlé aujourd'hui ? De quoi ?

2. Comment je me suis senti·e pendant et après cette conversation ?

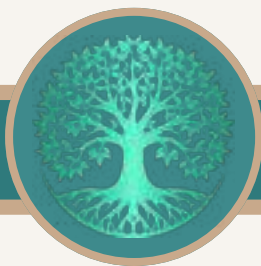
3. Qu'est-ce que cette connexion m'a apporté ?



JOUR 7

Célébrer





MISSION DU JOUR

Reconnaître le chemin parcouru cette semaine

Pas comparer à un idéal. Pas minimiser. Juste regarder honnêtement ce que tu as fait cette semaine et le reconnaître pour ce que c'est : un vrai courage.

POURQUOI CÉLÉBRER EST IMPORTANT

Notre cerveau a un biais naturel vers le négatif — il retient mieux ce qui n'a pas fonctionné que ce qui a marché. En tant que parent solo épuisé·e, ce biais est amplifié : tu vois ce que tu n'as pas fait, pas ce que tu as accompli.

Célébrer — même modestement — recalibre ce biais. Cela ancre les progrès dans ta mémoire et renforce la conviction que tu es capable d'avancer. Ce n'est pas de la fausse positivité. C'est de la neurologie.

BILAN DE LA SEMAINE — À COMPLÉTER

La chose dont je suis le plus fier·ère cette semaine :

Un moment où j'ai pris soin de moi :

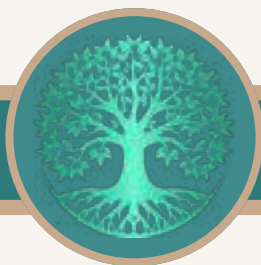
Une chose que j'ai apprise sur moi-même :

Ce qui a été le plus difficile :

Ce que je veux continuer la semaine prochaine :

TA LETTRE À TOI-MÊME

Prends 5 minutes et écris quelques lignes à la personne que tu étais il y a 7 jours. Dis-lui ce que tu as traversé. Dis-lui que ça valait le coup de tenir.



CONSEIL

Ce plan est fait pour être répété. Si cette semaine a été difficile, recommence depuis le Jour 1 la semaine prochaine. La reconstruction n'est pas linéaire — et chaque cycle te rend un peu plus fort-e.

AFFIRMATION DU JOUR

« *J'ai traversé cette semaine. Je suis capable de traverser la suivante.* »

RÉFLEXION DU SOIR

1. Qu'est-ce que j'ai accompli cette semaine que je ne pensais pas pouvoir faire ?

2. Qu'est-ce qui me donne envie de continuer ?

3. Comment je vais prendre soin de moi la semaine prochaine ?

FÉLICITATIONS

Tu as tenu 7 jours.

Ce n'était pas rien. C'était même beaucoup.

« *Un jour à la fois. Toujours un jour à la fois.* »

Tu viens de prouver que même épuisé-e, même seule-e,
tu es capable de prendre soin de toi.

Ce plan n'est que le début.

Découvre l'eBook complet :

« *Se reconstruire en tant que parent solo sans s'oublier* »

7 chapitres · Exercices pratiques · Témoignages · Ressources

RESTONS EN CONTACT



contact@nextstepdigital.fr



[@johanna.nextstep](https://www.instagram.com/johanna.nextstep)



Plan d'urgence 7 jours – Bonus exclusif · Tous droits réservés