

LE SOMMET OSEZ LE PRÉSENT · TON CADEAU

Mon carnet de rendez-vous *avec moi-même*

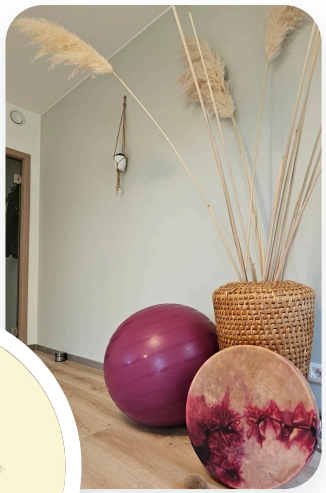
Quelques pages pour poser ton intention, voir où tu t'oublies, et arriver au sommet déjà un peu revenue à toi.

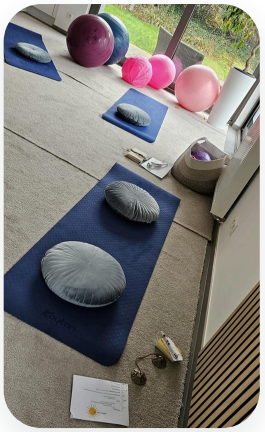
8 · 9 · 10 décembre 2026

Ce carnet appartient à

NADIA · OSEZ LE PRÉSENT









Bienvenue

En 2014, j'étais maman solo, avec un travail qui me prenait tout. Je tenais debout, mais je sentais que j'arrivais au bout. Alors, quand on m'a proposé de partir dix jours au Pérou, j'ai dit oui, sans trop savoir pourquoi.

C'est en chemin qu'une question m'est tombée dessus, toute simple : je prends soin de tout le monde... mais qui prend soin de la petite fille qui est en moi ? Et la réponse m'a bouleversée. Moi. Moi, en premier.

Le dernier jour, j'ai laissé quelque chose à la réception de l'hôtel. Je te raconterai quoi le 10 décembre. Ce jour-là, j'ai compris que j'avais le droit de m'aimer, d'être moi, et de prendre soin de moi.

Ce carnet, c'est ton premier pas sur ce chemin-là. Il ne te demande rien de compliqué : un peu de temps, un stylo, et beaucoup de douceur envers toi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Seulement ce qui est vrai pour toi, aujourd'hui.

Je suis heureuse de faire ce bout de chemin avec toi.

Nadia

POUR COMMENCER

La question que je pose *toujours en premier*

C'est la première question que je pose à chaque femme que j'accompagne. Prends le temps qu'il faut. Ta réponse risque de te surprendre.

De quoi as-tu besoin aujourd'hui, que tu ne t'accordes pas encore ?

Garde ta réponse en tête pendant ces trois jours. On y reviendra.

Comment utiliser ce carnet

1. **Avant le 8 décembre :** prends 20 minutes, une boisson chaude et un stylo, et parcours les étapes 1 à 5.
2. **Pendant le sommet :** garde-le près de toi et note ce qui te touche, jour après jour.
3. **Le 10 décembre :** termine par ta lettre à toi-même. Elle t'attend à la dernière page.

Papier ou écran, comme tu préfères. Tu peux l'imprimer et l'écrire à la main, ou cliquer directement sur les lignes pour taper tes réponses (pense à enregistrer ton fichier). Et si tu n'as pas le temps de tout remplir : une seule page, c'est déjà un rendez-vous tenu.

1 ÉTAPE 1

Ma météo *intérieure*

Avant d'aller où que ce soit, on regarde d'où l'on part. Entoure (ou coche) le chiffre qui te ressemble aujourd'hui, sans réfléchir trop longtemps.

Mon énergie	à plat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	pétillante
Le temps que je m'accorde	aucun	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	plein
Ma charge mentale	légère	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	débordante
Ma douceur envers moi	absente	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	immense

Si ma journée était une météo, ce serait... *soleil, brume, averse, ciel changeant ?*

En ce moment, mon corps me dit...

Ce qui me pèse le plus ces temps-ci...

Et ce qui me fait du bien, même un tout petit peu...

2 ÉTAPE 2 · 5 MINUTES, ASSISE

Un rendez-vous *avec ton corps*

On passe tellement de temps dans sa tête qu'on en oublie d'habiter son corps. Ce petit exercice se fait n'importe où : à ton bureau, dans ton fauteuil, et même dans ta voiture à l'arrêt.

1. Installe-toi confortablement. Pose tes pieds bien à plat sur le sol et ferme les yeux.
2. Prends ta main droite dans ta main gauche. Avec ton pouce, masse doucement le creux de ta paume, en petits cercles. Prends ton temps.
3. Puis, doigt après doigt, pince légèrement chaque phalange, de la base jusqu'au bout. Sans te presser.
4. Reste attentive à ce que tu ressens : la chaleur de ta main, sa douceur, ce qui change quand tu appuies un peu plus, ou quand tu effleures à peine.
5. Change de main, et recommence. Puis ouvre doucement les yeux.

Qu'as-tu remarqué ? *Ta main, tu l'avais vraiment sentie, récemment ?*

Mes petits rendez-vous à moi

Chaque jour, je passe une dizaine de minutes en équilibre sur une planche. Spoiler : je ne tiens jamais parfaitement droite. Un orteil par-ci, une hanche par-là, je fais des micro-ajustements en permanence… et au bout d'un moment, je ne m'en rends même plus compte. Exactement comme dans la vie : rien n'est jamais immobile, et c'est très bien comme ça. Et le dimanche soir, mon moment fétiche : un cours de yin yoga et de sound healing, pour clôturer la semaine en douceur.

Et toi, quel petit rendez-vous pourrais-tu t'offrir cette semaine ?

3 ÉTAPE 3

Où est-ce que *je m'oublie ?*

On s'oublie rarement partout. Souvent, c'est à des endroits bien précis… et ça surprend ! Coche la case qui te correspond pour chaque domaine.

JE M'OUBLIE…	SOUVENT	PARFOIS	RAREMENT
Au travail	☐	☐	☐
Avec ma famille	☐	☐	☐
Dans mon couple	☐	☐	☐
Avec mes amies	☐	☐	☐
À la maison, dans le quotidien	☐	☐	☐
Avec mon corps (sommeil, mouvement, repos)	☐	☐	☐
Avec mes envies et mes projets	☐	☐	☐

Là où je m'oublie le plus, c'est…

Ce que je fais pour les autres, sans même qu'on me le demande…

La dernière fois que j'ai fait quelque chose *juste pour moi*, c'était…

4 ÉTAPE 4

Mon intention pour *ces 3 jours*

Le sommet tient en trois mots. Pour chacun, une petite question. Réponds avec le cœur plutôt qu'avec la tête.

8 décembre

Je comprends

J'aimerais mieux comprendre...

9 décembre

Je ressens

J'aimerais me reconnecter à...

10 décembre

Je me choisis

J'aimerais oser...

Ce que je viens chercher, en une phrase :

Mon mot pour ces trois jours *(douceur, liberté, souffle...)* **:**

5 ÉTAPE 5

Je prépare *mon rendez-vous*

Un rendez-vous avec soi, ça se protège comme les autres. On le note, on prévient, on s'installe.

Mardi 8 9 h 30 – 13 h	*Je comprends* Cérémonie d'ouverture dès 9 h 30	☐ C'est dans mon agenda
Mercredi 9 10 h – 13 h	*Je ressens*	☐ C'est dans mon agenda
Jeudi 10 10 h – 13 h 30	*Je me choisis* Cérémonie de clôture à 13 h	☐ C'est dans mon agenda

Pas disponible en direct ? Les replays sont accessibles gratuitement jusqu'au dimanche 13 décembre à 23 h 59. Je les regarderai le : .....

Mon petit cocon

- ☐ Une boisson chaude
- ☐ Un plaid ou un coussin
- ☐ Ce carnet et un stylo
- ☐ Des écouteurs
- ☐ Les notifications coupées
- ☐ Un coin calme, rien qu'à moi

Je préviens mon entourage

Une phrase toute prête, à dire ou à envoyer :

« Mardi, mercredi et jeudi matin, j'ai rendez-vous avec moi. Je suis toute à vous à partir de 13 h. »

☐ C'est dit !

PENDANT LE SOMMET · MARDI 8 DÉCEMBRE

Jour 1 · *Je comprends*

Note au fil de la matinée ce qui résonne. Pas besoin de tout écrire : garde seulement ce qui te parle.

Ce qui m'a touchée aujourd'hui…

Une phrase que je veux garder

Ce que je comprends mieux, maintenant…

Un petit pas que je fais dès demain

PENDANT LE SOMMET · MERCREDI 9 DÉCEMBRE

Jour 2 · *Je ressens*

Aujourd'hui, on descend dans le corps. Avant de commencer, pose une main sur ton cœur et respire trois fois.

Ce matin, en arrivant, je me sens…

Ce qui m'a touchée aujourd'hui…

Une phrase que je veux garder

Ce que mon corps m'a dit pendant la matinée…

Un petit pas que je fais dès demain

PENDANT LE SOMMET · JEUDI 10 DÉCEMBRE

Jour 3 · *Je me choisis*

Dernière matinée. Celle où l'on passe de l'envie à l'action, avec douceur.

Ce qui m'a touchée aujourd'hui…

Une phrase que je veux garder

Une limite que j'ai envie de poser, avec douceur…

Je me choisis cette semaine en…

Et ma réponse à la première question, *de quoi ai-je besoin, aujourd'hui ?*

LE 10 DÉCEMBRE, APRÈS LA CLÔTURE

Ma lettre *à moi-même*

Écris à la femme que tu seras dans trois mois. Dis-lui ce que tu as compris, ressenti, choisi. Et ce que tu lui souhaites.

Chère moi,

À relire le : .....

Et si tu gardais tout ça ?

Avec le **pass VIP**, tu gardes les replays de toutes les interventions à vie, pour y revenir chaque fois que tu en as besoin, et tu reçois les cadeaux exclusifs des intervenantes. Il est disponible jusqu'au dimanche 13 décembre à 23 h 59, sur **sommet.osezlepresent.com**.

« L'équilibre, ce n'est pas se tenir parfaitement droite, c'est accepter de vaciller un peu en se regardant avec tendresse. »