

JE SUIS...



Se retrouver au-delà des rôles

Un mini-guide d'introspection douce pour revenir vers soi, une question à la fois.

Amélie Collin-Chénard, TRA
Thérapeute en relation d'aide
Membre RITMA | Certifiée MARA



Avis important

Ce guide est un outil de réflexion personnelle.
Il vise à t'offrir un espace pour ralentir, observer ce qui t'habite et te reconnecter à toi-même avec douceur.

Il s'inscrit dans le cadre de la relation d'aide.
Il ne remplace pas une psychothérapie, ne pose aucun diagnostic et ne se substitue pas à un suivi en santé mentale lorsque requis.

Si tu vis une grande détresse ou si tu sens que tu as besoin d'aide rapidement, je t'invite à consulter un professionnel qualifié ou une ressource appropriée.

Avant de commencer

On passe souvent beaucoup de temps à faire.

Faire ce qu'il faut.

Répondre aux attentes.

Tenir les rôles.

Être disponible.

Être forte.

Être fonctionnelle.

Et parfois, sans même s'en rendre compte, on s'éloigne doucement de soi.

Qui suis-je, moi, au-delà de ce que je fais pour les autres ?

Les rôles que je porte



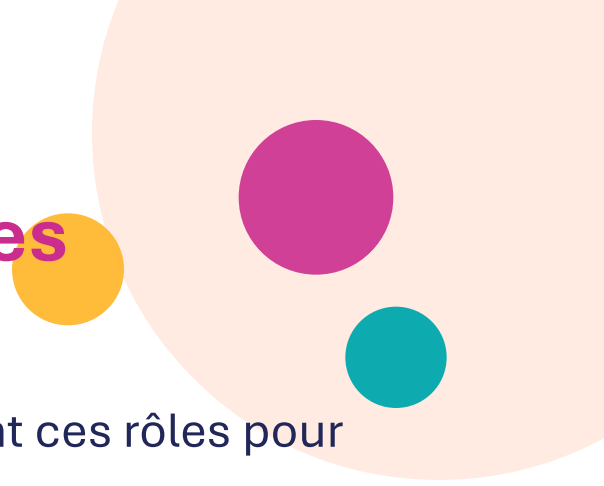
Dans ma vie actuelle, je suis souvent...

Parent. Partenaire. Travailleur ou travailleuse. Aidant ou aidante. Ami ou amie. Responsable. La personne qui pense à tout.

Les rôles que je porte souvent :



Quand je dépose les rôles



Imagine que tu peux déposer doucement ces rôles pour quelques minutes.

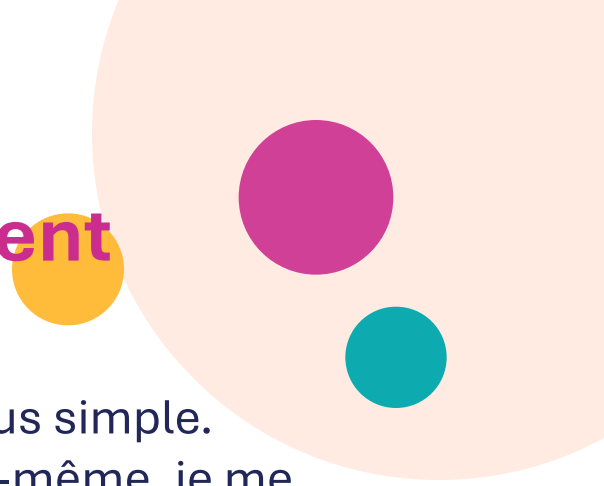
Pas pour les abandonner. Pas pour les rejeter. Simplement pour respirer un peu.

Quand je ne suis pas en train de répondre aux attentes des autres...

Je suis...



Ce que je ressens vraiment



Parfois, on dit “ça va” parce que c’est plus simple.
Aujourd’hui, si je suis honnête avec moi-même, je me sens...

☐ fatigué(e) ☐ sensible ☐ en réflexion

☐ tendu(e) ☐ éparpillé(e) ☐ calme

☐ triste ☐ reconnaissant(e)

☐ autre :

Ce que j’aimerais pouvoir me dire avec douceur :



Ce dont j'aurais besoin



Derrière nos réactions, nos silences, nos tensions ou notre fatigue, il y a souvent un besoin qui essaie de se faire entendre.

☐ repos

☐ clarté

☐ soutien

☐ douceur

☐ espace

☐ reconnaissance

☐ sécurité

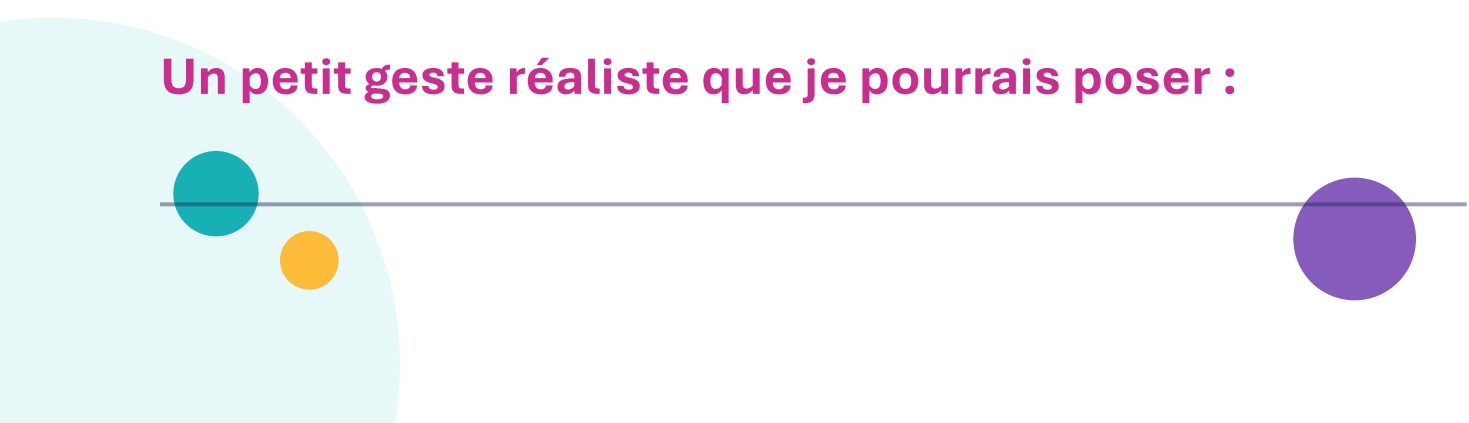
☐ temps

☐ présence

☐ autre :

Le besoin qui ressort le plus pour moi est :

Un petit geste réaliste que je pourrais poser :



Ce que je veux me rappeler



Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) pour être digne d'attention.

Je n'ai pas besoin d'attendre d'être au bout du rouleau pour m'écouter.

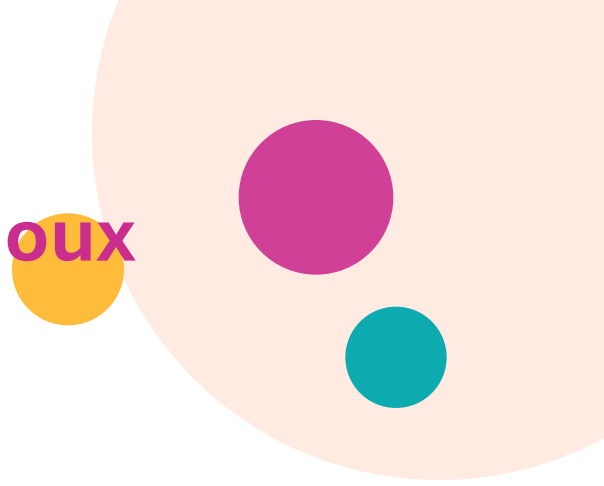
Je n'ai pas besoin de tout porter seul(e).

Je peux avancer doucement. À mon rythme. Une nuance à la fois.

Aujourd'hui, je choisis de me rappeler que :



Mon petit engagement doux



Pas une grande promesse.

Pas une transformation spectaculaire.

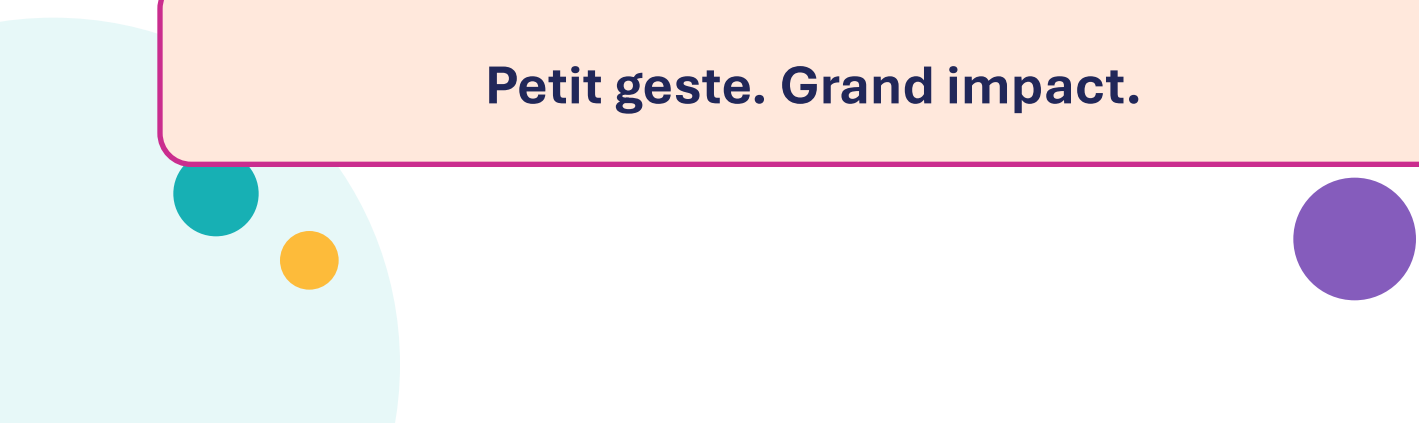
Juste un petit geste.

Un geste possible.

Un geste qui me ressemble.

Aujourd'hui, je m'engage à :

Petit geste. Grand impact.



Pour aller plus loin

Si ce guide t'a fait réfléchir et que tu sens le besoin d'en parler, il est possible d'être accompagné(e) dans un espace respectueux, humain et sans jugement.

J'accompagne les adultes et les ados de 14 ans et plus qui traversent des périodes de questionnement, de surcharge, de transition, de deuil ou de perte de repères.

Mon approche est douce, concrète et à ton rythme.

Découvrir mes services

www.amelie-collin-chenard.com

Prendre rendez-vous

https://calendly.com/amelie_collin

**Merci d'avoir pris ce moment pour
toi.**

Je t'accompagne avec douceur, à ton
rythme.



**Amélie Collin-Chénard, TRA
Thérapeute en relation d'aide
Membre RITMA | Certifiée MARA**

www.amelie-collin-chenard.com