

À Ma Juste Place

»»»

Où en es-tu avec toi-même ?

Le guide pour te situer
et commencer à revenir à ta juste place



Pour les femmes qui portent beaucoup...
mais qui commencent à se perdre elles-mêmes.



Peu à peu.



Mais progressivement.

Silencieusement.

Presque sans t'en rendre compte.



Tu n'es pas perdue.

Tu t'es adaptée.

À ton environnement,

à des attentes,

à une relation,

à des responsabilités.



Et à force de t'adapter...

Tu t'es éloignée de toi-même.



Ce que tu ressens...



- ✓ Tu minimises tes besoins
- ✓ Tu culpabilises quand tu dis non
- ✓ Tu ressens le besoin de te justifier
- ✓ Tu t'adaptes aux autres avant toi
- ✓ Tu n'oses pas dire ce qui ne te convient pas
- ✓ Tu évites les conflits, même quand c'est nécessaire
- ✓ Tu doutes de toi, alors que tu es compétente
- ✓ Tu te sens fatiguée intérieurement
- ✓ Tu ne sais plus vraiment ce que tu veux

Et surtout...
tu culpabilises dès que tu reviens à toi.

Ce n'est pas un hasard.
C'est *un signal*.



Les 3 formes de culpabilité invisibles



1. Culpabilité de déranger



- ✓ Tu minimises tes besoins
- ✓ Tu n'oses pas dire ce qui ne te convient pas

2. Culpabilité de déplaire



- ✓ Tu évites de t'affirmer
- ✓ Tu préfères t'adapter plutôt que t'exprimer

3. Culpabilité d'être toi



- ✓ Tu te retiens
- ✓ Tu te filtres
- ✓ Tu te réduis

Résultat :

Tu t'éloignes dès que tu reviens à toi.



Ton exercice



Prends un moment.
Écoute ce qui se passe en toi.

✓ Dans quelle situation as-tu tendance à t'oublier ?

.....

.....

✓ Qu'est-ce que tu te fais croire pour éviter de t'affirmer ?

.....

.....

✓ Qu'aimerais-tu dire plus souvent ?

.....

.....



Trois réponses sans filtre, sans culpabilité.



Ta décision aujourd'hui



C'est le moment de faire un choix.
Celui de te choisir.

✓ Aujourd'hui, je décide de ne plus...

.....

.....

✓ Aujourd'hui, je m'autorise à...

.....

.....

✓ Aujourd'hui, je choisis de...

.....

.....



Es-tu prête à dire oui à ta juste place ?





Choisis de revenir
à ta juste place.

Sans culpabilité.

Pleinement.



Imagine...



Un an après ce choix courageux

- ✓ Tu te sens alignée, ancrée, respectée
.....
- ✓ Tu écoutes tes besoins et tu les fais passer avant
.....
- ✓ Tu échanges dans des relations saines
.....
- ✓ Tu crois en ta pleine valeur
.....



🌿 Que pourrais-tu créer pour toi ? 🌿

Ce que tu commences
à comprendre...



Tu ne dois pas t'excuser
d'exister ni attendre
qu'on t'autorise à être
pleinement toi-même.



*Car tu es légitime.
Et tout commence par un choix.*



Es-tu prête à revenir
à ta juste place ?



Il est temps d'agir...

Oui, tu mérites de te retrouver.

Et tu peux commencer *ici et maintenant*.



Je choisis d'écouter mes besoins

