À MA JUSTE PLACE

# REVENIR À TA JUSTE PLACE

Se libérer de la culpabilité,
se reconnecter à soi et
reprendre sa posture

*Pour les femmes qui portent beaucoup...*
*et qui sont prêtes à se retrouver.*



# INTRODUCTION

**Tu n’es pas arrivée ici par hasard.**

Il y a quelque chose en toi
qui s’est réveillé.
Pas forcément violemment.
Pas forcément clairement.

Mais suffisamment pour que tu ne puisses plus faire comme avant.

Peut-être que tu ressens une fatigue
que tu n’expliques pas.
Peut-être que tu as du mal à dire
ce que tu penses vraiment.
Peut-être que tu continues d’avancer…
mais sans toi.

Et au fond, tu le sais.

Ce guide n’est pas là
pour t’apprendre à devenir
quelqu’un d’autre.

Il est là pour t’aider à revenir
à celle que tu es déjà.



# CE QUE TU VIS

Ce que tu ressens n'est pas flou.
Ce n'est pas une impression vague.

**C'EST UNE ACCUMULATION.**

- Tu réfléchis avant de parler.
- Tu choisis tes mots pour ne pas déranger.
- Tu anticipes les réactions des autres.
- Tu adaptes ton comportement pour éviter les tensions.

Et petit à petit, sans même t'en rendre compte,
**tu t'éloignes de toi.**

Pas brutalement.
**Progressivement.**

C'est ce qui rend ce mécanisme si difficile à identifier.



# CE DÉCALAGE

Il y a un moment où tu le sens.

**Un léger décalage.**

Entre ce que tu ressens...
et ce que tu montres.

Entre ce que tu penses...
et ce que tu dis.

Entre ce que tu veux...
et ce que tu fais.

Et ce décalage,
tu apprends à vivre avec.

**Jusqu'au moment où il devient trop présent pour être ignoré.**

*Ce n'est pas un manque d'amour.*
*Ce n'est pas un manque de volonté.*
*C'est un éloignement de toi.*



# EXERCICE

Prends un moment pour toi.

Complète cette phrase :

*Je me sens le plus éloignée de moi quand...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Laisse venir ce qui vient.
Sans filtre.
Sans chercher à bien répondre.



Il n'y a pas de bonne
ou de mauvaise réponse.
Il y a seulement ta vérité.

# TU N'ES PAS PERDUE

**Tu n'es pas perdue.**
**Tu t'es adaptée.**

- À des situations.
- À des attentes.
- À des personnes.
- À un contexte.

Tu as appris à faire avec.
À t'ajuster.
À laisser ce qui dépassait.

Et à force de t'adapter…
**tu as réduit l'espace que tu occupais.**




### UN MÉCANISME QUI FAIT SENS

S'adapter n'est pas un défaut.
C'est une stratégie de survie.
Elle t'a permis de tenir,
d'avancer, de préserver
ce qui comptait pour toi.

*Aujourd'hui, il est temps de te préserver toi.*

# LE MÉCANISME

## L'adaptation est un mécanisme intelligent.

Elle te permet de maintenir l'équilibre.
D'éviter les conflits.
De préserver les relations.

C'est une stratégie que tu as développée pour te protéger, pour garder la paix, pour continuer à avancer.

Mais quand elle devient permanente…
**elle se transforme en effacement.**

Tu ne fais plus des choix.
**Tu réagis.**

Tu ne t'exprimes plus.
**Tu t'ajustes.**

À force de t'adapter,
tu t'éloignes de toi.

Tu vis moins ta vie…
et plus celle que tu crois devoir vivre.



# PRISE DE CONSCIENCE

Ce n'est pas
ta personnalité
qui est en cause.

C'est un
fonctionnement
que tu as intégré.

Et ce qui est intégré…
peut être déconstruit.

*Bonne nouvelle !*

Tu n'es pas figée.
Tu n'es pas condamnée à rester
dans ce fonctionnement.

Tu peux changer.
Pas en devenant quelqu'un d'autre,
mais en revenant à toi.



# LA CULPABILITÉ

La culpabilité est au cœur de tout.

Elle te fait croire que :

- dire non est une faute
- penser à toi est un excès
- poser une limite est une agression

Elle te maintient dans une posture où tu te surveilles en permanence.

Ce n'est pas de la sensibilité.
Ce n'est pas un défaut.
C'est un conditionnement que tu peux transformer.



# LE DÉCLIC

Tu ne culpabilises pas parce que tu fais mal.

Tu culpabilises parce que tu sors du rôle que tu t'es imposé.

*Rappelle-toi :*

Dire non n'est pas être égoïste.

Penser à toi n'est pas manquer d'amour.

Te choisir n'est pas trahir.

Ce n'est pas ta sensibilité le problème.
*C'est l'endroit où tu l'as mise.*



# EXERCICE

Dans quelles situations ressens-tu de la culpabilité ?

- Quand tu refuses ?
- Quand tu t'exprimes ?
- Quand tu prends du temps pour toi ?

Note précisément.



# LES AUTOMATISMES

Tu n'as plus besoin de réfléchir
pour t'adapter.
C'est devenu automatique.

Tu dis oui
sans vérifier.

Tu t'effaces
sans t'en rendre compte.

Tu ajustes
sans même t'écouter.

Et plus tu répètes...
plus ça s'ancre.



# EXERCICE

Aujourd'hui,
j'ai dit oui à…

Alors que
j'aurais préféré…

Chaque petit pas de conscience
est un grand pas vers toi.



# Tes Besoins

Tes besoins
n'ont pas disparu.
Ils sont toujours là.

Mais tu les as
mis en attente.

Puis en
arrière-plan.

Puis en
silence.

Et à force...
tu ne les entends
presque plus.



# TA RECONNEXION

Revenir à toi,
c'est recommencer à écouter.

Pas les autres.

Pas les attentes.

Toi.

Tu as le droit
de t'écouter.

C'est le début
de ta juste place.



# EXERCICE

Aujourd'hui,
de quoi ai-je réellement besoin ?

Tes besoins
sont importants.

Les reconnaître
est un acte d'amour envers toi.



# TA VALEUR

Tu doutes.

Mais ce doute ne vient pas d'un manque de compétence.

Il vient d'un manque de connexion à toi.

Tu as de la valeur,
même quand tu ne la vois pas.

Reviens à toi,
et tu la retrouveras.



# EXERCICE

Liste :

**1** 5 choses que tu fais bien

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

**2** 5 qualités que tu incarnes

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

**3** 5 situations où tu as été forte

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



# DIRE NON

Dire non
ne détruit pas.

Dire non
clarifie.

Dire non
protège.

Dire non
te remet à
ta place.

Dire non,
c'est choisir
toi.



# La Résistance

Tu vas ressentir
une résistance.

Parce que
dire non,
c'est nouveau.

Parce que
t'affirmer,
c'est inconfortable.

Mais cet inconfort
est un passage.

Pas une erreur.



# EXERCICE

Écris 3 situations où tu aurais voulu dire non.

1 Situation : .....

.....

.....

↳ Reformulée aujourd'hui :

.....

.....

2 Situation : .....

.....

.....

↳ Reformulée aujourd'hui :

.....

.....

3 Situation : .....

.....

.....

↳ Reformulée aujourd'hui :

.....

.....



# Te Remettre au Centre



Tu n'es pas
au centre
aujourd'hui.

♡



Et ce n'est pas
une critique.
C'est un constat.

♡



Tu peux te
remettre
dans ta vie.

♡

Tu as le droit.
Tu as la place.
Tu comptes,
toi aussi.

♡



# Tes Règles

Tu peux redéfinir tes règles.

Ce que tu acceptes.

Ce que tu refuses.

Ce que tu tolères.

Tes règles ne sont pas pour les autres.
Elles sont pour toi.
Elles te protègent.
Elles te respectent.



# EXERCICE

## Mes nouvelles règles :

1. Ma règle : _____

   Pourquoi elle compte pour moi :

2. Ma règle : _____

   Pourquoi elle compte pour moi :

3. Ma règle : _____

   Pourquoi elle compte pour moi :

4. Ma règle : _____

   Pourquoi elle compte pour moi :

5. Ma règle : _____

   Pourquoi elle compte pour moi :



# T'AFFIRMER



Tu n'as pas besoin d'être dure.



Tu as besoin d'être claire.

T'affirmer,
ce n'est pas te défendre
à chaque instant.
C'est te choisir
à chaque décision.



# OUTIL

Utilise :



➡ Je ressens...



➡ J'ai besoin de...



➡ Je préfère...

Ces phrases t'aident
à t'exprimer avec clarté,
sans te justifier,
sans t'effacer.

*Clarté, calme, confiance.*
*C'est ta nouvelle posture.*



# PROJECTION

Imagine une version
de toi alignée.



Elle ne force pas.



Elle ne surjoue pas.

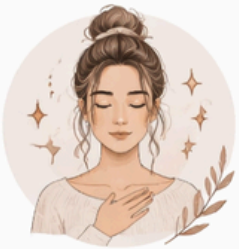


Elle est juste...
elle-même.

Elle connaît sa valeur.
Elle pose ses limites.
Elle choisit ce qui
l'aligne.
Elle vit pour elle.



# EXERCICE



Dans cette version :

Je ne tolère plus...

Je m'autorise...

Je choisis...

Chaque choix que tu fais aujourd'hui t'éloigne de ton ancien mode de survie et te rapproche de ta vraie vie.



# TA DÉCISION



Aujourd'hui :

Je décide de ne plus...

Je m'autorise à...

Je choisis de...

Ce que tu choisis aujourd'hui
crée ta vie de demain.
Fais-toi confiance.



# L'INTÉGRATION



Tu ne vas pas tout changer d'un coup.

Mais tu ne peux plus faire comme si tu ne savais pas.

Tu sais.
Tu sens.
Tu vois.

Maintenant,
tu choisis d'agir pour toi.
Un pas après l'autre.



# LA RÉALITÉ



Le changement ne sera
pas linéaire.

- Tu vas hésiter.
- Douter.
- Revenir en arrière.

C'est normal.

Ce n'est pas un échec.
C'est le processus.
L'important,
c'est de ne pas abandonner
ta direction.



# RAPPEL



Ce n'est pas une
transformation spectaculaire.

♡

C'est un retour.

♡

Un retour à toi.
À ce que tu sais déjà.
À ce que ton cœur
n'a jamais oublié.

♡



# TON ANCRAGE



Tu n'as pas
à t'excuser d'exister.

Tu n'as pas
à attendre une validation.

Tu es légitime.

Ton existence a de la valeur.
Tes ressentis sont valides.
Ta voix compte.
Ta place est ici.



# DES PHRASES D'ANCRAGE

Répète :

- Je peux me choisir
- Je peux dire non
- Je peux exister

Chaque fois que tu doutes,
reviens à l'essentiel :
toi.



# TA PLACE



Ta place n'est pas
à prouver.

Elle est
à prendre.

Avance.
Affirme-toi.
Occupe l'espace
qui t'appartient.

Le monde a besoin
de ta lumière unique.



# La clôture intérieure

Tu sais
maintenant.

Et ce savoir
change tout.

Ce n'est pas la fin.
C'est une bascule.
Un retour à toi.
Un engagement silencieux
envers ta juste place.



# LE RETOUR À TOI



Tu peux
commencer doucement.

Mais tu peux
commencer.

Un pas.
Puis un autre.
Tu n'as pas à aller vite.
Tu as juste à aller
vers toi.



# La dernière prise de conscience



Tu n'as pas besoin d'aller mieux.

Tu as besoin de revenir à toi.



# Le mot final



Tu es encore là.

Et c'est déjà beaucoup.



# LA FERMETURE

## Tout commence ici.

Pas à pas.
Respiration après respiration.
Choix après choix.

Tu peux créer une vie alignée avec qui tu es.

