

# LEADERSHIP FÉMININ

## SE RECONSTRUIRE APRÈS UNE RELATION TOXIQUE ET RENOUER AVEC SES AMBITIONS

*Guide  
pour une renaissance  
pas à pas*



## Pourquoi ce guide ?

Parce qu'il arrive, à un moment de leur vie, que certaines femmes fortes, brillantes et accomplies vacillent. Non pas dans leur carrière, ni dans leurs responsabilités. Mais en elles-mêmes. Parce qu'elles ont aimé, cru, donné. Parce qu'elles se sont égarées dans une relation toxique ou confrontées à un événement qui a bouleversé, leur centre de gravité, leur équilibre intérieur.



*Ce guide est né de*  
cette réalité trop souvent passée sous  
silence : même les femmes les plus  
solides peuvent perdre leur élan, leur  
confiance, leur lumière.

Ce guide s'adresse à toi, femme dirigeante, manager, entrepreneure, cadre ou leader dans ton domaine. Tu avances, tu assumes, tu portes des responsabilités. Et pourtant, il subsiste peut-être en toi une faille discrète, une fatigue profonde, un doute ou un vide qui freinent ton élan, t'empêchent de rêver, de créer, de désirer pleinement.

Ce guide est une invitation à la renaissance. Pas à pas, il t'accompagne pour comprendre ce qui t'a fragilisée, déconstruire les schémas limitants, et raviver cette flamme essentielle : ton estime, ta confiance, ton ambition, ton désir d'avancer librement.



Ce guide a été pensé comme un véritable parcours de reconstruction et de transformation.

### COMPRENDRE

Tu vas identifier ce qui t'a blessée et comprendre les schémas toxiques.

### EXPLORER ET TRANSFORMER

Tu vas travailler sur toi avec des exercices concrets pour retrouver confiance et clarté.

### AGIR

Tu vas construire ton plan d'action pour reprendre ta place et faire renaître tes ambitions.

“ Il ne s'agit pas de redevenir celle que tu étais, mais d'oser devenir pleinement celle que tu es aujourd'hui, avec cette force nouvelle née de tes épreuves. Ce guide est une main tendue pour que tu puisses tourner la page, t'autoriser à rayonner à nouveau et ouvrir un nouveau chapitre : LE TIEN !

## COMPRENDRE ET METTRE DES MOTS SUR CE QUE TU AS VÉCU

1. **Qu'est-ce qu'une relation toxique ?**  
Identifier les signes et évoquer les particularités de ce type de relation chez les femmes ambitieuses.
2. **Les mécanismes de l'emprise.**  
Reconnaître le cycle de la relation toxique et être attentive aux effets psychiques et émotionnels.
3. **Les conséquences sur ta posture de leader.**  
Les ambitions mises en veilleuse, l'auto-sabotage professionnel, le doute chronique et la peur d'être perçue comme "trop" ou "pas assez"



# 1. Qu'est-ce qu'une relation toxique ?

Une relation toxique se manifeste par un déséquilibre profond, où l'un des partenaires exerce une emprise au détriment de l'autre. Elle se traduit par la répétition de comportements délétères tels que la manipulation, le dénigrement, la culpabilisation, l'isolement, le chantage affectif ou encore l'instabilité émotionnelle. Derrière une apparente proximité affective, c'est en réalité une dynamique de contrôle, de dévalorisation ou de domination qui s'installe.

Ce type de relation ne se limite pas à des violences visibles ou manifestes. Elle repose souvent sur des atteintes psychologiques subtiles, difficilement repérables, mais dont les effets sont profondément destructeurs. La personne concernée en vient progressivement à douter d'elle-même, à perdre confiance, à se détacher de ses repères, jusqu'à s'éteindre intérieurement. Ce n'est pas l'absence d'amour qui rend une relation toxique, mais le manque de respect, d'écoute et de sécurité émotionnelle.



*Ce que tu dois retenir*

Non, ce que tu as vécu n'est pas "normal",  
et non, ce n'est pas de ta faute.

Tu n'as pas exagéré. Tu n'étais pas trop sensible. Tu as vécu quelque chose de réel, de douloureux et il est temps d'en prendre pleinement conscience.

# ÉCRITURE GUIDÉE – Ce que ça réveille chez moi

---

## Ce que cette lecture m'a fait ressentir :

(malaise, colère, tristesse, soulagement, vide, lucidité... tout est juste)

---

---

---

## Des souvenirs, des moments, des mots qui me sont revenus :

(ou juste une sensation que je ne m'expliquais )

---

---

---

## Ce que j'avais minimisé ou normalisé, mais qui aujourd'hui me semble plus clair :

(attitudes, phrases, dynamiques, absences, silences....)

---

---

---

## Et maintenant ?

(Tu peux t'adresser à toi comme à une amie. Avec bienveillance. Sans te brusquer. )

---

---

---

## 2. Les mécanismes de l'emprise

L'emprise ne s'installe jamais brusquement. Elle se glisse lentement, sous des dehors séduisants. Au début, tout semble parfait : l'autre te valorise, te donne le sentiment d'être unique. Puis, subtilement, il commence à ébranler tes certitudes — tes choix, tes émotions, ta mémoire.

Tu te mets à te justifier, à douter de toi. Il alterne compliments et critiques, attention et silence. Tu t'adaptes, tu cherches à éviter les tensions.

Peu à peu, tu t'éloignes de toi-même, de tes besoins, de ton entourage. Ce brouillard est intentionnel. L'emprise repose sur cette confusion : elle te rend dépendante, tout en maintenant l'illusion que tu es libre.

En réalité, tu avances dans un lien qui t'épuise et t'éloigne chaque jour un peu plus de ta vérité.



### *Ce que tu dois retenir*

L'emprise ne s'impose pas par la force, mais par la confusion. Elle t'éloigne doucement de toi-même, jusqu'à te faire douter de ta réalité. Ce n'est pas un manque de force de ta part, c'est un mécanisme de destruction savamment installé.

# ÉCRITURE GUIDÉE – Ce que l’emprise a laissé en moi

---

**Ce que j’ai ressenti en découvrant le fonctionnement de l’emprise :**

(incompréhension, soulagement, colère, tristesse, lucidité...)

---

---

---

**Ce que j’ai reconnu dans ce que j’ai vécu :**

(moments où je me suis perdue, doutes constants, peur de mal faire, isolement...)

---

---

---

## Les stratégies que j'ai mises en place pour survivre :

(me taire, minimiser, rationaliser, justifier, faire bonne figure....)

---

---

---

## Ce que j'ai envie de me dire à moi aujourd'hui :

(mot de compassion, de soutien, de réparation – comme à une soeur, une amie, une femme en reconstruction)

---

---

---

### 3. Les conséquences sur ta posture de leader

Lorsqu'on a traversé une relation toxique, la posture de leader peut en sortir profondément ébranlée. Tu remets en question ta légitimité, tu doutes de tes décisions, tu cherches à éviter les conflits ou à répondre aux attentes des autres, quitte à t'effacer. Parfois, tu compenses par un perfectionnisme excessif, dans l'espoir de combler ce que tu crois être des manques.

Ton intuition, autrefois précieuse, devient source d'incertitude. Tu avances en te suradaptant, en anticipant sans cesse les réactions, comme si tu étais encore sous contrôle. Pourtant, cette posture ne reflète pas qui tu es : elle porte la trace des blessures infligées dans un contexte où ton pouvoir a été étouffé.

La vérité, c'est que ce pouvoir ne t'a jamais quittée. Il sommeille en toi. Et c'est en t'appuyant sur la force intérieure qui t'a permis de tenir, de résister, que tu peux aujourd'hui retrouver une posture de leader plus juste, plus ancrée, plus affirmée.



*Ce que tu dois retenir*

Une relation toxique peut altérer ta posture de leader, mais elle ne définit pas ta valeur ni ta capacité à diriger. Ce que tu ressens aujourd'hui, tu peux le transformer en force. Ton leadership est toujours là, prêt à renaître, plus aligné que jamais

# ÉCRITURE GUIDÉE – Ce que ça a changé en moi

---

## Ce que cette lecture a réveillé en moi :

(des réflexions, des souvenirs...)

---

---

---

## Ce que j'ai reconnu dans ce que j'ai vécu :

(moments où je me suis perdue, doutes constants, peur de mal faire, isolement...)

---

---

---

## Les stratégies que j'ai mises en place pour survivre :

(me taire, minimiser, rationaliser, justifier, faire bonne figure....)

---

---

---

## Ce que j'ai envie de me dire à moi aujourd'hui :

(mot de compassion, de soutien, de réparation – comme à une soeur, une amie, une femme en reconstruction)

---

---

---

“Ce qui t’attend désormais, c’est un retour à l’essentiel : toi.

Non pas la version de toi façonnée par les épreuves ou les attentes extérieures, mais celle qui subsiste, intacte, sous les couches que tu as dû superposer pour tenir.

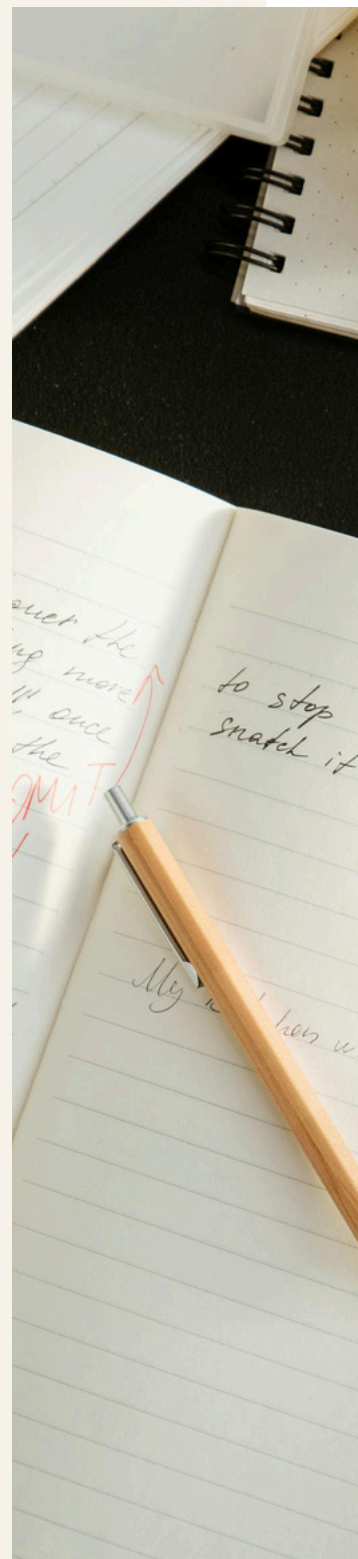
Les pages qui suivent t’invitent à retrouver cette part enfouie, à travers **une série d’exercices conçus pour te reconnecter à ton ressenti, à ta vérité intérieure, à ta force propre.**

Il ne s’agit pas d’analyser chaque chose en détail ni de trouver des réponses parfaites, mais d’ouvrir un espace d’écoute différent — un espace où ce qui a été mis de côté peut enfin réémerger.



## EXERCICES POUR TE RECONNECTER À TOI

1. **Le journal de vérité**  
Écrire librement tes émotions pour les clarifier et les libérer.
2. **L'inventaire de puissance**  
Lister toutes tes réussites, grandes et petites, pour te reconnecter à ta force intérieure.
3. **L'ombre et la lumière**  
Passer de l'auto-sabotage à l'auto-soutien pour réactiver ta puissance intérieure.
4. **Ton environnement**  
les ambitions mises en veilleuse, l'auto-sabotage professionnel, le doute chronique et la peur d'être perçue comme "trop" ou "pas assez".



## Exercice 1. Le journal de vérité

“ Prends quelques minutes chaque jour pour poser sur le papier tes pensées, tes peurs, tes frustration et tes désirs.

### Choisis un moment calme

Trouve un endroit où tu te sens à l'aise et où tu ne seras pas dérangée pendant quelques minutes.

### Prends un carnet ou une feuille

Il peut être important d'avoir un support physique, mais un document numérique peut aussi faire l'affaire.

### Écris librement

Commence à écrire tout ce qui te vient à l'esprit. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pensées. Exprime tes ressentis, sans te censurer. Écris sur tes émotions actuelles, tes peurs, tes désirs et même tes doutes.



## Ne juge pas

Laisse les mots venir sans réfléchir à leur forme ou leur signification. L'objectif est de libérer ce qui est enfoui en toi.

## Relis-toi si tu le souhaites

Si tu te sens prête, relis ce que tu as écrit. Tu peux même prendre un moment pour réfléchir à ce qui t'a le plus marquée ou à ce qui te semble essentiel.

## Pratique régulièrement

Fais de cet exercice une habitude quotidienne. Quelques minutes chaque jour suffisent pour amorcer le processus de guérison et de clarification de ton état intérieur.



“Après avoir fait cet exercice, tu te sentiras plus apaisée, avec une meilleure compréhension de tes émotions. Une fois libérées, elles ne seront plus un poids et tu gagneras en clarté pour avancer sereinement.

## ÉCRITURE GUIDÉE– Mon Journal de vérité

---

**Ce que je cache, minimise ou tais... par peur de déranger ou d'être jugée :**

(même si c'est subtil, même si tu le fais par habitude...)

---

---

---

**Où ai-je perdu un peu de moi ces derniers jours :**

(un moment, une parole, un comportement où tu t'es éloignée de toi...)

---

---

---

## Ce que je tolère encore et qui ne m'honore pas :

(dans mes pensées, dans mes relations, dans mes choix ou dans mon quotidien...)

---

---

---

## Ce que je choisis de libérer aujourd'hui :

(une peur, une pression, un fardeau, une croyance, une loyauté...)

---

---

---

## Ce que je veux nourrir à la place :

(une émotion, une énergie, une posture, une intention...)

---

---

---

## Si je m'autorisais une vérité pleine, nue et douce... que dirait-elle

---

---

---

## Exercice 2. L'inventaire de réussites

“ Ne minimise rien : chaque étape franchie, chaque décision courageuse, chaque moment où tu t'es relevée compte.

### Installe-toi dans un endroit calme

Prends un moment pour toi, sans distraction.

### Prépare une feuille ou un carnet dédié

Tu peux l'intituler “Mes victoires” ou “Mes réussites”.

### Note toutes tes réussites

Liste tout ce dont tu peux être fière : diplômes, projets menés, moments difficiles surmontés, décisions courageuses, compliments reçus, objectifs atteints etc...



## Inclue les petites victoires

Ne négliges rien : oser dire non, demander de l'aide, poser tes limites, prendre soin de toi... tout compte.

## Relis cette liste régulièrement

À voix haute si possible, pour te rappeler de toutes ces choses que tu as réalisées avec succès.

## Ajoute à ta liste dès qu'un souvenir revient

Cet inventaire est vivant. Alimente-le au fil du temps



“

Sens cette montée de fierté, ce regain de force et cette reconnexion à ta légitimité.

Prends conscience de tout ce que tu portes déjà en toi et rappelle-toi que tu es bien plus capable et méritante que ce que la relation toxique t'a laissé croire

## ÉCRITURE GUIDÉE – Mon inventaire de réussites

---

### **Ce que j'ai traversé (et surmonté) :**

(les épreuves, passages à vide, transformations majeures de ta vie... tu es encore là, tu es debout, c'est déjà une victoire)

---

---

---

### **Les choix courageux que j'ai faits :**

(même s'ils ont été invisibles, même s'ils ont été douloureux, ces moments où tu as agis pour toi, même si tu avais peur...)

---

---

---

## Mes compétences, mes talents, mes dons naturels :

(ce que tu sais faire naturellement, ce que les autres te reconnaissent, ce que tu aimes transmettre ou créer...)

---

---

---

## Les valeurs qui me guident profondément :

(celles qui, lorsque tu les honore, te rendent fière... qui quand elles sont bafouées, tu te sens éteinte...)

---

---

---

## **Les personnes que j'ai aidées, soutenues, inspirées :**

(il y en a plus que tu ne crois... prends conscience de cet impact silencieux mais puissant que tu as eu autour de toi)

---

---

---

## **Les moments où je me suis sentie puissante, libre, vivante :**

(des souvenirs précis, même brefs, même anciens, ils sont précieux)

---

---

---

## Ce que j'aime profondément en moi (même si je le dis rarement) :

(c'est le moment d'honorer ces parties de toi, ce n'est pas de la prétention, c'est de la reconnaissance)

---

---

---

## Ma phrase d'ancrage :

(termine ce travail par une phrase qui te reconnecte à ta puissance)

Je suis une femme qui

---

---

---

---

## Exercice 3. L'ombre et la Lumière

“

Transforme tes croyances limitantes que tu as intégrées en affirmations positives qui te renforcent

### Trouve un moment calme

Installe-toi dans un espace serein, avec de quoi écrire.

### Trace deux colonnes sur une feuille

À gauche, écris 'Ombre', à droite 'Lumière'.

### Note les croyances limitantes (Ombre)

Écris toutes les pensées qui te rabaissent, te freinent ou te sabotent. Celles que tu as intégrées, souvent inconsciemment, à cause de la relation toxique ou de ton environnement.



## Transforme chaque phrase (Lumière)

Pour chaque croyance, écris une affirmation opposée, positive et ancrante. Elle doit t'élever, te redonner ta vigueur, te réaligner avec qui tu es vraiment.

## Lis-les à voix haute

Prends l'habitude de relire la colonne "Lumière" chaque jour, comme un rituel de reconnexion à toi-même.

## Fais évoluer l'exercice dans le temps

N'hésite pas à revenir à cette page dès qu'une pensée limitante surgit dans ton quotidien.



“

Un sentiment de clarté s'installe, les pensées limitantes perdent leur pouvoir et une nouvelle vitalité émerge. Chaque affirmation devient un ancrage de confiance, une preuve que ta lumière peut reprendre toute s place

# ÉCRITURE GUIDÉE – L'Ombre et la Lumière

---

**Ce que je considère comme une faiblesse (mais qui contient une force) :**

(ce que je perçois comme "trop" ou "pas assez" chez moi..)

---

---

---

**Ce que cette ombre veut me dire :**

(quel message se cache derrière, pourquoi ça me dérange...)

---

---

---

## **Ce que je fais naturellement, avec aisance et justesse :**

(ces forces douces que j'oublie de reconnaître...)

---

---

---

## **Ce que les autres voient en moi et que j'ai du mal à accepter :**

(compliments que je balaye, capacités que je sous-estime...)

---

---

---

## Ce que je choisis d'embrasser pleinement :

(les parties de moi que je suis prête à reconnaître avec douceur et fierté)

---



---



---

## Ma phrase d'unification intérieure :

(une affirmation personnelle, une parole d'amour, une promesse à moi-même pour ne plus me diviser)

Je suis une femme qui

---



---



---



---

## Exercice 4. Ton environnement

“ Observe et identifie ce qui te soutient ou te freine. Fais le tri et entoure-toi de ce qui nourrit ton équilibre et tes ambitions

### Trouve un moment calme

Choisi un instant où tu peux réfléchir sereinement, sans interruption.

### Identifie les sphères clés

Note les grands domaines de ton environnement : lieu de vie, espace de travail, entourage, rythme quotidien, habitudes.

### Observe ton ressenti face à chaque sphère

Qu'est-ce qui te fait du bien ? Qu'est-ce qui te pèse, t'épuise ou te tend ?



## Sois attentive aux signaux subtils

Écoute ton corps, tes émotions. Certaines tensions sont silencieuses mais persistantes.

## Note tes ressentis en deux colonnes

Une pour ce qui te soutient, une pour ce qui te freine ou te dérange.

## Relis ton observation à haute voix

Prends conscience de ce que tu tolères, de ce qui t'élève et de ce qui ne résonne plus avec la femme que tu es devenue.



“

Tu gagnes en clarté, tu vois avec justesse ce qui te porte et ce qui t'alourdit. Ce regard lucide t'aligne avec tes besoins profonds et te redonne la place que tu mérites dans ton propre espace.

## ÉCRITURE GUIDÉE – Mon environnement

---

### Où est-ce que je me sens bien, vraiment :

(les lieux, les moments, les contextes dans lesquels je me sens pleinement moi..)

---

---

---

### Qui, dans ma vie, me soutient sans condition :

(les personnes avec lesquelles je peux me sentir vulnérable sans crainte, celles qui m'acceptent dans mes contradictions sans jugement...)

---

---

---

## Quelles relations me fatiguent, me rabaissent ou me vident ?

(les liens que je maintiens par habitude, loyauté ou peur, les interactions qui me laissent dans le doute, l'angoisse ou l'effacement)

---



---



---

## Ce qui m'encombre ou m'épuise dans mon espace de vie :

(objets inutiles, sur-stimulation, désordre, bruit... ce que je tolère dans mon environnement et qui ne m'honore plus)

---



---



---

## **Ce que j'aimerais créer autour de moi pour me sentir à ma juste place :**

(un espace, une ambiance, une énergie, une bulle... un environnement qui soutient mon alignement intérieur)

---

---

---

## **Mon prochain petit as pour réajuster mon environnement :**

(une action douce, concrète, accessible... un choix simple qui affirme que je mérite d'évoluer dans un espace respectueux de qui je deviens)

---

---

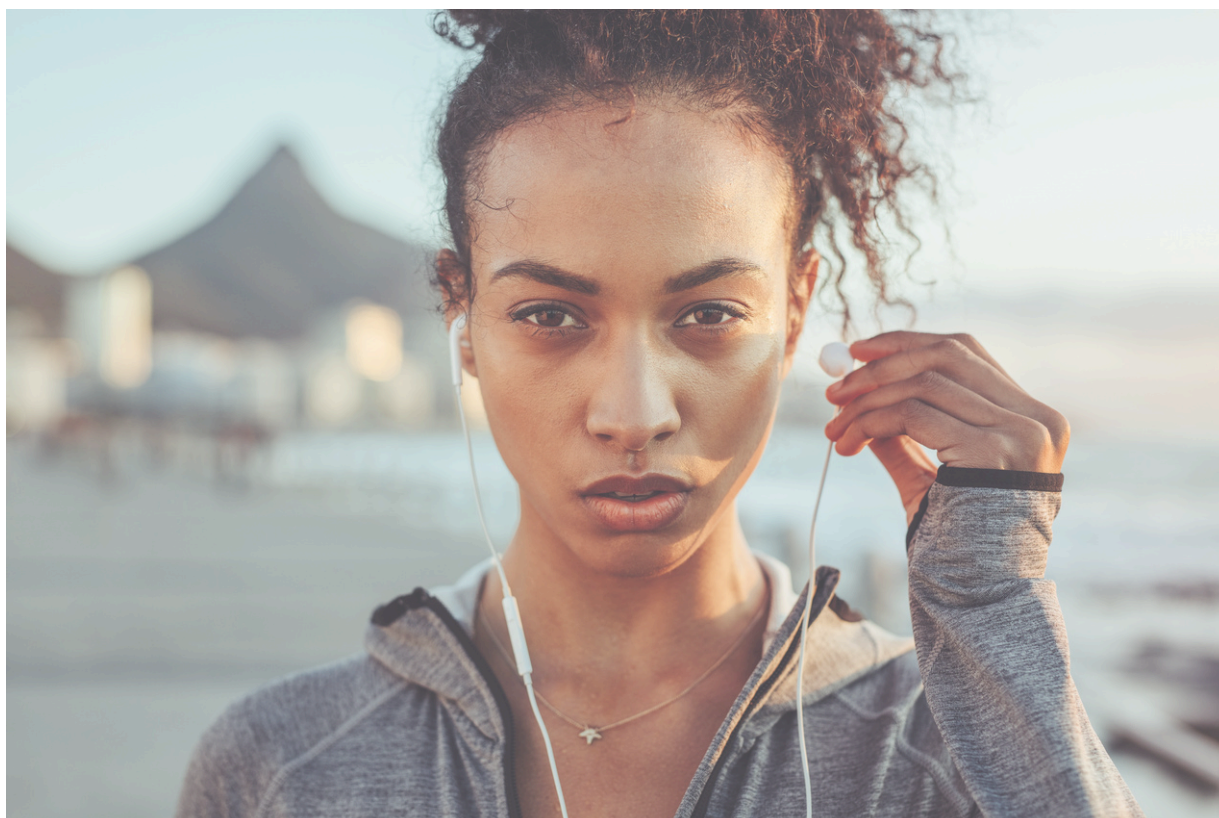
---

## De l'introspection à l'action

Tu viens d'engager un travail en profondeur. Tu as observé, ressenti, mis des mots sur ce qui, longtemps, était resté enfoui dans le silence ou dans l'ombre.

À présent, il est temps de transformer ce regard intérieur en mouvement concret — pas à pas, avec clarté et intention.

Les pages qui suivent sont une invitation à te remettre en marche. À faire des choix, même simples. À poser des actes alignés avec ce que tu es... et ce que tu choisis de devenir. Un plan d'action pour reprendre ta juste place et avancer pleinement.



## MON PLAN D'ACTION POUR EPRENDRE MA PLACE ET AVANCER

1. **Clarifier mon intention**  
Fixer une intention claire pour orienter mes actions.
2. **Identifier mes 3 domaines prioritaires**  
Choisir les trois domaines essentiels que je veux transformer.
3. **Définir une action concrète par domaine**  
Choisir une action simple à mettre en place dans chaque domaine, selon mes priorités.



#### 4. **Mettre en place un rituel de recentrage quotidien**

Prendre quelques minutes chaque jour pour me recentrer et me reconnecter à mon intention.

#### 5. **Célébrer mes avancées, même petites**

Se rappeler de chaque progrès, car aussi minime soit-il, il mérite d'être célébré.

#### 6. **M'autoriser à ajuster mon rythme**

M'accorder la flexibilité d'adapter mes actions si nécessaire.

#### 7. **Évaluer et réajuster régulièrement**

Prendre un moment régulier pour évaluer mon parcours et ajuster ma trajectoire.



## Étape 1. Clarifier mon intention

Avant d'avancer, il est important de savoir **vers quoi tu veux aller**. Pas forcément dans les détails. Pas avec un plan parfait, mais avec une intention claire, alignée avec qui tu es aujourd'hui.

Clarifier ton intention, c'est comme tendre une ligne vers toi-même.

Ce n'est pas une injonction à réussir. C'est une **boussole intérieure**.

Un point de départ pour avancer en conscience, à ton rythme.

### Pourquoi c'est important :

Parce que sans intention claire, on s'épuise à faire sans vraiment savoir pour quoi. L'intention te reconnecte à ton "pourquoi", à ton feu intérieur.

### Exemples :

- « Je veux reprendre confiance en moi. »
- « Je veux me sentir alignée entre ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais. »
- « Je veux vivre une vie professionnelle qui reflète ma valeur. »



## ÉCRITURE GUIDÉE – Mon intention pour les semaines à venir

---

Ici, tu ne cherches pas à écrire “ce qu’il faut”. Tu cherches à écrire ce qui te traverse, ce que ton cœur te murmure, ce que ton corps ressent, ce que ta voix intérieure attend de déclarer depuis longtemps.

**Ce que je ressens en moi comme appel profond en ce moment :**

(même flou, même fragile...)

---

---

---

## Ce dont je ne veux plus :

(dans ma vie, dans ma posture, dans mes pensées, dans mes relations...)

---

---

---

## Ce que je veux cultiver, inviter, nourrir dans ma vie :

(état d'esprit, énergie, relations, projets, posture, émotions...)

---

---

---

## Ce que je suis prête à choisir pour moi :

(même si c'est nouveau, inconfortable ou encore fragile...)

---

---

---

## Mon intention, en une phrase claire, douce et puissante :

Je choisis de

---

---

Parce que je mérite de

---

---

Et je suis prête à

---

---

## Étape 2. Identifier mes 3 domaines prioritaires

Quand on sort d'une période de confusion, de fatigue ou d'emprise, on peut vouloir tout changer d'un coup. Mais plutôt que de te disperser et de risquer de t'épuiser à nouveau, je t'invite à **recentrer ton énergie** sur ce qui compte vraiment pour toi maintenant.

### Pourquoi c'est important :

Parce que te concentrer sur quelques leviers prioritaires rend ton action plus efficace, plus ciblée, plus nourrissante.

### Exemples :

- Moi et mon corps : « Est-ce que je prends soin de moi ? »
- Moi et mon rapport au travail : « Est-ce que je m'épanouis dans ce que je fais ? »
- Moi et mes relations : « Est-ce que mes relations sont équilibrées, saines, enrichissantes ? »



## ÉCRITURE GUIDÉE – Mes 3 domaines prioritaires

---

Prends le temps de ressentir, puis choisis 3 domaines de ta vie où sens que tu as besoin de soin, de mouvement ou de réengagement.

**Domaine prioritaire n° 1 :**

---

---

**Pourquoi c'est important pour moi**

---

---

---

## Domaine prioritaire n° 2 :

---

---

## Pourquoi c'est important pour moi

---

---

---

## Domaine prioritaire n° 3 :

---

---

## Pourquoi c'est important pour moi

---

---

---

## Étape 3. Définir une action concrète par domaine

Il est temps maintenant de **poser une première action dans chacun de ces domaines**. Pas une action spectaculaire. Pas un objectif écrasant. Juste un pas réaliste, possible, aligné, que tu peux engager ici et maintenant.

### Pourquoi c'est important :

Parce que l'action te redonne du pouvoir. Elle transforme ton énergie en mouvement et ton mouvement en transformation.

### Exemples :

- Moi et mon corps : « Je prends rendez-vous pour un soin que je repousse depuis des mois »
- Moi et mon rapport au travail : « J'identifie une mission qui me redonne de l'énergie. »
- Moi et mes relations : « Je mets une limite claire dans une relation qui me pèse et je m'y tiens. »



## ÉCRITURE GUIDÉE – Mon action concrète par domaine

---

Dans chaque prioritaire identifiée à l'étape 2, je choisis une action simple, faisable, significative. Car une intention, aussi forte soit-elle, reste abstraite si elle ne se traduit en actes. C'est dans ce premier pas que ton élan se récite.

**Domaine prioritaire n° 1 :**

**Mon action concrète :**

(décris une action claire, réaliste dans les 7 à 10 jours....)

---



---



---

## Pourquoi j'ai choisi cette action :

(ce qu'elle représente, ce qu'elle répare, ce qu'elle initie)

---

---

---

## Comment je m'y engage concrètement :

(temps, fréquence, geste précis, personne ressource, lieu...)

---

---

---

## Domaine prioritaire n° 2 :

---

### Mon action concrète :

(décris une action claire, réaliste dans les 7 à 10 jours....)

---

---

---

### Pourquoi j'ai choisi cette action :

(ce qu'elle représente, ce qu'elle répare, ce qu'elle initie)

---

---

---

## Comment je m'y engage concrètement :

(temps, fréquence, geste précis, personne ressource, lieu...)

---

---

---

## Domaine prioritaire n° 3 :

---

## Mon action concrète :

(décris une action claire, réaliste dans les 7 à 10 jours....)

---

---

---

## Pourquoi j'ai choisi cette action :

(ce qu'elle représente, ce qu'elle répare, ce qu'elle initie)

---

---

---

## Comment je m'y engage concrètement :

(temps, fréquence, geste précis, personne ressource, lieu...)

---

---

---

## Étape 4. Mettre en place un rituel de recentrage quotidien

Après une période d'emprise, de confusion ou de déconnexion intérieure, retrouver des repères doux et réguliers est essentiel. Non pas pour te contraindre, mais pour **te retrouver**. Un rituel de recentrage, ce n'est pas une routine rigide. C'est un rendez-vous avec toi-même. Un moment, même court, pour t'écouter et t'ancrer dans ton espace intérieur.

### Pourquoi c'est important :

Parce que dans le tumulte du quotidien tu peux vite te déconnecter de toi. Ce rituel est là pour te rappeler qui tu es, ce que tu veux et pourquoi tu fais tout ça.

### Exemples :

- Commencer chaque journée par écrire trois phrases sur toi.
- T'asseoir en silence et respirer profondément pendant cinq minutes.
- Poser une main sur ton coeur et répéter ton intention plusieurs fois



## ÉCRITURE GUIDÉE – Créer mon rituel de recentrage quotidien

---

Ce rituel n'a pas besoin d'être compliqué. Il a besoin d'être pour toi. Il peut durer 3 minutes, 10 minutes ou plus, à ta guise. Il peut être silencieux, écrit, corporel, créatif, spirituel... L'essentiel, c'est qu'il te ramène à toi.

**Ce que j'ai besoin de ressentir au quotidien pour rester centrée :**

(calme, clarté, sécurité intérieure, énergie, ancrage, amour de moi..)

## Les moments de la journée les plus favorables pour moi et pourquoi :

(matin au réveil, soir avant de dormir, entre deux réunions, au retour à la maison..)

---

---

---

## Ce que je fais durant ce rendez-vous avec moi-même :

(respirer en conscience, écrire, dessiner, m'étirer, marcher...)

---

---

---

## Étape 5. Célébrer mes avancées, même petites

Quand on avance depuis un espace de construction, on a tendance à ne voir que ce qu'il reste à faire. On oublie de regarder **tout ce qui a déjà été fait**. Célébrer, c'est reconnaître tes avancées, même discrètes, même intérieures. C'est essentiel pour **renforcer ta confiance, ton estime, ton sentiment de cohérence**.

### Pourquoi c'est important :

Parce que la reconnaissance intérieure, la valorisation personnelle est le carburant de ta persévérance. Sans elle, tu pourrais avoir tendance à minimiser le chemin que tu as parcouru jusqu'ici.

### Exemples :

- Tenir un carnet de « petites victoires » et le relire chaque semaine.
- T'offrir un moment de plaisir (café en terrasse, un bain chaud, un massage..) quand tu franchis une étape.
- Partager ton avancée avec une personne bienveillante



## ÉCRITURE GUIDÉE – Célébrer ce qui a changé en moi

Cet espace est une pause. Pour regarder avec lucidité et bienveillance ce que tu as déjà semé, bougé, traversé. Même si c'est subtil. Même si c'est encore fragile? L'essentiel est que tu réalises que tu n'es plus là où tu étais hier. Et ça, c'est déjà une victoire qui mérite d'être célébrer.

### Les prises de conscience que j'ai eues ces derniers jours :

(ce que j'ai compris sur moi, sur mon histoire, sur mes besoins, sur mes limites...)

## **Les gestes ou décisions que j'ai posés pour moi :**

(même petits, même intimes : dire non, prendre du temps, écrire, demander, me reposer, m'écouter...)

---

---

---

## **Ce que j'ai remarqué de différent dans ma manière d'être, de penser ou de ressentir :**

(moins de culpabilité, plus d'affirmation, plus de douceur envers moi, plus d'ancrage...)

---

---

---

## Ce dont je peux être fière aujourd'hui :

(pas besoin que ce soit grand. Juste vrai...)

---

---

---

## Ma phrase de célébration :

(Une phrase que je m'écris à moi-même pour reconnaître mon chemin.  
Comme une marque d'amour.)

Aujourd'hui, je me reconnais pour

---

---

---

---

## Étape 6. M'autoriser à ajuster mon rythme

Lorsque l'on sort d'une période de contrôle, de tension ou d'adaptation constante à l'autre, on peut avoir l'impression qu'on n'a plus le droit de ralentir, d'hésiter, de s'arrêter. Mais **ton rythme t'appartient**. Et il est **vivant. Il évolue. Il fluctue**.

### Pourquoi c'est important :

Parce que ce qui compte, c'est de rester en lien avec toi et de ne pas abandonner. La pression constante épuise, alors que le respect de ton rythme, lui, te permet de durer.

### Exemples :

- Décider consciemment de faire une pause et de reprendre plus tard..
- Alléger une action prévue si tu sens qu'elle te coûte trop.
- Réévaluer ton plan toutes les deux semaines pour le rendre plus doux ou plus motivant selon ton état.



## ÉCRITURE GUIDÉE – Écouter mon propre tempo

---

Cet espace est là pour t'inviter à écouter ton énergie du moment. Pour faire le point, te réajuster, souffler... et repartir autrement.

Il n'y a pas d'échec. Il n'y a que des ajustements.

**Comment je me sens dans mon rythme actuel :**

(épuisée, portée, désorganisée, équilibrée, oppressée, libre...)

---

---

---

## **Dans quel domaine où je mets trop dépression ?**

### **Pourquoi ?**

(est-ce vraiment nécessaire ? D'où vient cette exigence ? Est-ce que je peux l'alléger ?...)

---

---

---

## **Ce que j'ai besoin d'entendre pour relâcher un peu :**

(quelles paroles pourrait me dire quelqu'un de proche ou non, en toute bienveillance...)

---

---

---

## Ce que je choisis d'ajuster à partir d'aujourd'hui :

(rythme, fréquence, intensité, façon de faire ou de me parler à moi-même...)

---

---

---

## Ma phrase-refuge pour les jours où je me sens "en retard" ou "pas assez" :

(Un rappel de douceur et de permission à me répéter souvent)

---

---

---

## Étape 7. Évaluer et réajuster régulièrement

Un plan d'action, ce n'est pas une ligne droite. C'est un chemin qui se découvre et s'établit au fur et à mesure. Tu n'as donc pas à rester figée dans une décision prise il y a quelques semaines si elle ne résonne plus avec toi. Ce que tu veux peut évoluer.

### Pourquoi c'est important :

Parce que faire un pas de côté, c'est parfois ce qui permet de repartir plus fort. L'évaluation t'aide à rester actrice de ton chemin.

### Exemples :

- Tous les mois, faire un point rapide : ce qui a marché, ce qui t'a portée, ce que tu veux changer.
- Noter ce que tu ressens quand tu relis ton intention de départ : est-elle toujours juste ?
- Identifier ce qui t'a soutenue : une personne, un lieu, une ressource.. et renforcer ce lien.



## ÉCRITURE GUIDÉE – Faire le point avec moi-même

Ce moment d'écriture est une pause précieuse. Un moment pour te demander si ce que tu fais te soutient vraiment, ce qui a changé depuis le début ou encore ce dont tu as besoin aujourd'hui. C'est un acte de conscience et de maturité. Tu n'es plus en train de réagir. Tu es en train de choisir, te choisir.

### Ce que j'ai mis en place ces dernières semaines :

(décisions, rituels, changements concrets, prise de conscience, gestes pour moi...)

---

---

---

## Ce qui me fait du bien et que je veux garder :

(à répéter, à renforcer, à intégrer dans mon quotidien...)

---

---

---

## Ce qui ne fonctionne pas (ou plus) pour moi :

(ce qui me fatigue, me pèse, ne me ressemble plus ou n'est plus réaliste dans la durée...)

---

---

---

## Ce que je décide d'ajuster :

(changer d'approche, alléger, redéfinir une priorité, ralentir, simplifier...)

---



---



---

## Mon nouveau point d'ancrage :

(Ce sur quoi je choisis de poser mon attention, mon énergie, mes actes dans cette nouvelle étape de mon chemin)

Aujourd'hui, je choisis de

---



---



---



---

## Avant de refermer ce guide, prends encore un instant pour toi.

Page après page, tu as posé **un regard neuf sur ton histoire**, sur tes blessures, tes ressources, ta vérité intérieure. Tu t'es donnée la permission de ressentir, de nommer, de comprendre. Tu as reconnu ce que tu ne voulais plus. Tu as commencé à te réapproprier ta voix, ton rythme, ta place. Et peut-être même, pour la première fois depuis longtemps, tu as senti que ce n'est pas le monde extérieur qui t'accorde le droit d'exister pleinement. C'est toi.

Dans les pages suivantes, tu trouveras **trois grilles d'auto-évaluation**. Elles sont là pour t'aider à observer, avec clarté et douceur, ce que ce chemin t'a déjà apporté. Elles t'offrent **un espace pour faire le point avec honnêteté, bienveillance et lucidité**. Elles ne sont pas là pour mesurer tes progrès au regard d'un idéal, mais par rapport à :

- Ce que tu as compris et laissé derrière toi
- Ce que tu acceptes et assumes davantage en toi
- La direction dans laquelle tu choisis d'avancer

Prends le temps qu'il te faut pour y répondre. Et surtout, rappelle-toi qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Juste ta réponse.

À toi de jouer maintenant !

## Grille 1. Comprendre, traverser et laisser derrière soi “Je regarde derrière moi... et je me libère”

| Affirmation                                                                         | Pas du tout | Un peu | Assez | Complètement |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|--------------|
| Je reconnais aujourd'hui que j'ai vécu une relation toxique                         |             |        |       |              |
| J'ai compris les mécanismes qui m'ont enfermée ou fait douter de moi                |             |        |       |              |
| J'ai compris les mécanismes qui m'ont enfermée ou fait douter de moi                |             |        |       |              |
| Je n'ai plus honte de ce que j'ai traversé                                          |             |        |       |              |
| J'arrête de porter seule la responsabilité de ce qui s'est passé                    |             |        |       |              |
| J'accepte que j'ai fait de mon mieux, même si ce mieux n'a pas toujours été parfait |             |        |       |              |
| Je reconnais la femme que j'ai été pendant cette période, sans jugement             |             |        |       |              |
| Je n'ai plus besoin de rejouer mentalement les scènes, les mots, les silences       |             |        |       |              |
| Je sens que je peux refermer ce chapitre, sans renier ce qu'il m'a appris           |             |        |       |              |
| J'accepte que je mérite autre chose, maintenant                                     |             |        |       |              |
| Je sens que je reprends possession de mon histoire                                  |             |        |       |              |
| Je choisis de me raconter autrement : non plus en victime, mais en femme debout     |             |        |       |              |
| Je commence à ressentir de la paix intérieure quand je pense à ce que j'ai traversé |             |        |       |              |
| Je suis capable de ragréer le passé sans m'y accroche                               |             |        |       |              |
| Je suis prête à continuer mon chemin, sans me retourner à chaque pas                |             |        |       |              |

## Grille 2. Alignement et acceptation de soi

### “Je me retrouve... et je m'accepte telle que je suis”

| Affirmation                                                                                | Pas du tout | Un peu | Assez | Complètement |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|--------------|
| Je me sens plus connectée à qui je suis vraiment                                           |             |        |       |              |
| Je suis capable de reconnaître ce que je ressens sans chercher à le fuir ou à le justifier |             |        |       |              |
| Je ne cherche plus à me conformer à ce qu'on attend de moi                                 |             |        |       |              |
| J'ose dire ce que je pense, même si ce n'est pas ce qu'on veut entendre                    |             |        |       |              |
| Je me sens plus alignée entre ce que je ressens, ce que je pense et ce que je montre       |             |        |       |              |
| Je sais poser des limites quand quelque chose ne me convient pas                           |             |        |       |              |
| Je me respecte davantage dans mes besoins, mes valeurs, mon rythme                         |             |        |       |              |
| J'accepte mes parts de lumière et mes zones d'ombre                                        |             |        |       |              |
| Je ne cherche plus à être parfaite, mais à être vraie                                      |             |        |       |              |
| Je suis plus douce avec moi-même quand je traverse un moment difficile                     |             |        |       |              |
| Je reconnais mes qualités et mes forces, sans attendre qu'on me les confirme               |             |        |       |              |
| Je me parle de manière plus bienveillante                                                  |             |        |       |              |
| Je me choisis, même si ça déplaît ou dérange                                               |             |        |       |              |
| J'ai cessé de me comparer aux autres pour valider ma valeur                                |             |        |       |              |
| Je sens que je suis en train de redevenir la femme que je suis profondément                |             |        |       |              |

## Grille 3. Clarté intérieure et direction choisie

### “Je vois plus clair... et je choisis mon chemin”

| Affirmation                                                                 | Pas du tout | Un peu | Assez | Complètement |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|--------------|
| Je me sens moins perdue, même si je n'ai pas encore toutes les réponses     |             |        |       |              |
| Je sais ce dont je ne veux plus dans ma vie                                 |             |        |       |              |
| J'ai une vision plus plus claire de ce que je veux construire               |             |        |       |              |
| Je me sens capable d'avancer pas à pas, sans me précipiter                  |             |        |       |              |
| Je sais dans quels domaines de ma vie je veux mettre mon énergie maintenant |             |        |       |              |
| J'ai une meilleure lecture de mes besoins réels                             |             |        |       |              |
| J'ai posé une intention qui me guide                                        |             |        |       |              |
| J'ai défini au moins une action concrète pour nourrir cette direction       |             |        |       |              |
| Je sens que mes choix sont de plus en plus alignés avec qui je suis         |             |        |       |              |
| Je ne ressens plus le besoin de plaire à tout prix                          |             |        |       |              |
| Je fais de la place à ce qui compte vraiment pour moi                       |             |        |       |              |
| J'ose imaginer une vie qui me ressemble                                     |             |        |       |              |
| J'ai retrouvé une forme d'élan intérieur                                    |             |        |       |              |
| Je sens que je suis de nouveau en mouvement                                 |             |        |       |              |
| Je choisis une direction qui honore à la fois ma paix et mon ambition       |             |        |       |              |

# Sommaire

## Pourquoi ce guide ? 2

## Comprendre et mettre des mots sur ce qu'on a vécu 2

- *Qu'est-ce qu'une relation toxique.....* 5
- *Les mécanismes de l'emprise.....* 8
- *Les conséquences sur ta posture de leader.....* 11

## Exercices pour te reconnecter à toi 15

- *Le journal de vérité.....* 16
- *L'inventaire de réussites.....* 21
- *L'ombre et la lumière.....* 27
- *Ton environnement.....* 32

## Mon plan d'action pour reprendre ma place 38

- *Clarifier mon intention.....* 40
- *Identifier mes 3 domaines prioritaires.....* 44
- *Définir une action concrète par domaine.....* 47
- *Mettre en place un rituel de recentrage quotidien.....* 53
- *Célébrer mes avancées, même petites.....* 56
- *M'autoriser à ajuster mon rythme.....* 60
- *Évaluer et réajuster régulièrement.....* 64

## Grilles d'auto-évaluation 68

- *Grille 1. Comprendre, traverser et laisser derrière soi.....* 69
- *Grille 2. Alignement et acceptation de soi .....* 70
- *Grille 3. Clarté intérieure et direction choisie.....* 71



*Bravo !  
Tu l'as fait !*

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu as choisi de ne plus laisser ton histoire te définir, mais de la transformer en force.

En faisant ce chemin, qui n'est pas linéaire, tu n'es pas seulement en train de tourner la page : tu es en train de reprendre ta place, ta puissance, ta liberté, redevenant celle que tu n'as jamais cessé d'être.

Ce guide n'est pas une fin, c'est une impulsion. Un point de départ vers une version de toi plus alignée. Il y aura encore des doutes, des ajustements, des jours plus flous. Mais aujourd'hui, tu n'es plus là où tu étais. Maintenant, plus rien ne peut t'arrêter.

Alors prends une respiration, lèves les yeux et avance.  
Fière. Légitime. À ta juste place.

---