

Revenir à soi

Un premier chemin pour mieux se connaître et faire de la place à la femme que vous êtes

Huit explorations pour commencer, à votre rythme.

Vanessa Becuzzi

GUIDE GRATUIT



Un espace pour vous

Vous retrouver, une question à la fois

Vous avez peut-être beaucoup construit, appris et porté. Pourtant, certaines questions restent ouvertes : qui suis-je au-delà de mes rôles ? Qu'est-ce qui me nourrit vraiment ? Qu'ai-je envie de vivre désormais ?

Je vous invite à regarder votre vie dans son ensemble : votre rythme, vos émotions, vos relations, vos aspirations, votre activité et ce qui donne du sens à votre présence au monde.

Dans ma manière d'accompagner, l'intuition et la réflexion se rencontrent. L'une ouvre des pistes ; l'autre aide à les préciser et à les éprouver dans le quotidien. Vous restez libre de ce qui résonne pour vous.

Avancez à votre rythme. Vous pouvez commencer avec une question, revenir sur une réponse et laisser le reste se préciser. Ce livre vous offre un premier espace pour dialoguer avec vous-même.



Faisons connaissance

Je suis Vanessa.

Thérapeute, accompagnatrice et formatrice, je suis la fondatrice de Balance Institute.

Mon parcours personnel et professionnel m'a amenée à me réinventer à plusieurs reprises. Il nourrit mon envie d'accompagner les femmes qui souhaitent retrouver une place entière dans leur propre vie.

J'associe mon expérience du corps, ma sensibilité et une intuition que je décris comme une capacité à lire l'invisible et à révéler les trésors cachés. Ces perceptions ouvrent des pistes de réflexion ; vos choix restent les vôtres.

Mon intention : des femmes pleines d'elles-mêmes et entières, au premier plan de leur vie.



Votre chemin

Comment utiliser ce guide

Choisissez un moment calme, quelques minutes et de quoi écrire. Vous pouvez imprimer les pages pratiques ou répondre dans un cahier. Commencez par une situation actuelle que vous pouvez regarder sereinement.

Chaque exploration comprend un éclairage, puis une page pour vos réponses. Vous pouvez suivre l’ordre proposé ou choisir celle qui vous appelle aujourd’hui.

01 Ma vie dans son ensemble

02 Mes besoins aujourd'hui

03 Une croyance à regarder autrement

04 Dix qualités que je reconnais en moi

05 Ce qui compte pour moi

06 Mon espace d'action

07 Ce que j'aimerais faire grandir

08 Un premier pas dans ma semaine

Ce guide est un support de réflexion personnelle. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Laissez de côté les questions qui vous bouleversent et recherchez une présence adaptée si nécessaire.



Exploration 01

Regarder sans tout résoudre

Votre vie comprend plusieurs dimensions qui se répondent. Une difficulté dans un domaine ne raconte pas tout de vous. Regardez aussi ce qui vous soutient déjà.

Choisissez cinq domaines qui comptent pour vous. Pour chacun, décrivez une situation actuelle, ce qui vous retient et ce que vous aimeriez vivre. Une phrase par case suffit.

Exemple : une activité peut vous convenir alors que votre rythme laisse trop peu de place aux relations ou au repos.

À explorer : Ma vie dans son ensemble



À vous d'écrire

Ma vie dans son ensemble

Domaine	Ce que je vis	Ce qui me retient	Ce que je souhaite
Corps et rythme			
Relations et famille			
Activité et contribution			
Sécurité matérielle			
Sens et spiritualité			

Vous pouvez remplacer un domaine par les amitiés, la créativité, le couple ou une autre dimension importante pour vous.

Le domaine auquel je souhaite accorder mon attention en premier :



Exploration 02

Reconnaître avant de réorganiser

Un besoin peut être discret, changeant ou difficile à nommer. Le reconnaître permet de chercher une réponse adaptée à vos possibilités actuelles.

Listez ce dont vous avez besoin actuellement. Puis répartissez vos réponses selon leur priorité pour vous. Il ne s'agit pas de décider une fois pour toutes de ce qui est légitime.

Exemple : derrière « je voudrais tout arrêter », vous pourriez repérer un besoin de repos, de relais ou de clarté. Ce sont des pistes à explorer, pas une interprétation imposée.

À explorer : Mes besoins aujourd'hui



À vous d'écrire

Mes besoins aujourd'hui

Essentiel maintenant	Important à organiser	Peut attendre
Ex. un temps de repos	Ex. demander un relais	Ex. réorganiser une pièce

Ces exemples sont fictifs. Votre situation et vos moyens peuvent conduire à un classement différent.

Le besoin que j'ai le plus de mal à reconnaître :

Un soutien ou un ajustement qui pourrait m'aider :



Exploration 03

Laisser une place aux nuances

Une pensée sur vous peut sembler définitive. Regardez la situation précise dans laquelle elle apparaît et les faits qui pourraient l'éclairer autrement.

Choisissez une situation actuelle d'intensité modérée. Complétez les phrases sans chercher à vous convaincre de quelque chose qui vous semblerait faux.

Exemple : « Je ne sais pas prendre ma place. » Vous avez pourtant déjà exprimé un désaccord. Vous pourriez préparer une demande courte pour une prochaine discussion.

À explorer : Une croyance à regarder autrement



À vous d'écrire

Une croyance à regarder autrement

Une chose que j'aimerais essayer, mais que je pense ne pas pouvoir faire :

La phrase exacte que je me répète à ce sujet :

Un fait ou un souvenir qui nuance cette phrase :

Ce que je pourrais apprendre, demander ou tester avant de conclure :

Exemple fictif : « Je ne sais pas prendre ma place. » Une nuance : « J'ai déjà exprimé un désaccord dans une réunion. » Un essai : préparer une demande précise pour ma prochaine discussion.



Exploration 04

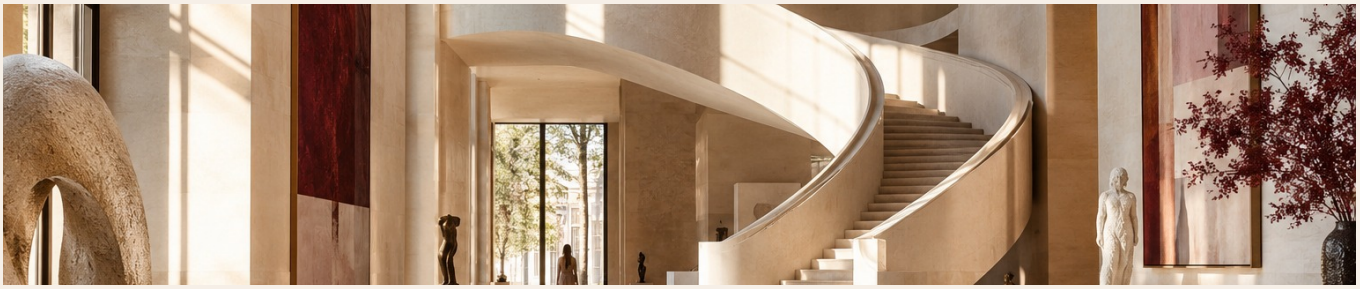
Rendre vos ressources visibles

Une qualité se reconnaît aussi dans des gestes ordinaires : écouter, apprendre, organiser, créer ou persévérer. Il n’est pas nécessaire qu’elle ait été récompensée pour qu’elle compte.

Nommez jusqu'à dix qualités ou aptitudes. Associez chacune à un exemple vécu, même discret. Vous pouvez revenir compléter cette liste plus tard.

Exemple : avoir aidé deux personnes à clarifier un désaccord peut vous aider à reconnaître votre capacité d’écoute ou de médiation.

À explorer : Dix qualités que je reconnais en moi



À vous d'écrire

Dix qualités que je reconnais en moi

Qualité ou aptitude	Un exemple qui me permet de la reconnaître
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Entourez deux qualités que vous aimeriez davantage faire vivre, dans vos relations, vos projets ou votre quotidien.



Exploration 05

Donner une forme à vos valeurs

Une valeur devient plus concrète quand vous regardez ce qu’elle signifie pour vous et la place qu’elle prend dans votre quotidien. Vos contraintes font partie du tableau.

Choisissez une valeur importante aujourd'hui : liberté, lien, respect, stabilité, créativité ou un autre mot qui vous correspond. Regardez la place qu'elle prend réellement, en tenant compte de vos contraintes.

Exemple : la créativité peut prendre la forme d’un projet, mais aussi d’un repas imaginé, d’une solution nouvelle ou d’un temps d’écriture.

À explorer : Ce qui compte pour moi



À vous d'écrire

Ce qui compte pour moi

La valeur que je choisis et ce qu'elle signifie pour moi :

Le temps et l'attention que je lui accorde aujourd'hui :

L'énergie et les moyens matériels que je lui consacre :

Un écart que je remarque et ce qui l'explique :

Un ajustement réaliste que je souhaite essayer :

Un écart n'est pas une faute. Il peut signaler un besoin de soutien, une limite de ressources ou une priorité à réexaminer.



Exploration 06

Agir sans tout porter

Certaines choses relèvent de vos choix. D’autres dépendent aussi d’une personne, des circonstances ou du temps. Distinguer ces espaces vous aide à préciser votre prochain geste.

Choisissez un sujet qui occupe votre esprit aujourd'hui. Répartissez ses différents aspects dans les trois colonnes. Vous pouvez ensuite choisir une action et identifier ce pour quoi vous souhaitez du soutien.

Exemple : vous pouvez préparer une demande de relais et proposer une organisation. Vous ne pouvez pas décider à la place de l’autre de sa réponse.

À explorer : Mon espace d'action



À vous d'écrire

Mon espace d'action

Ce qui dépend de moi	Ce que je peux influencer	Ce que je ne maîtrise pas
Ex. formuler une demande	Ex. discuter d'une organisation	Ex. la réponse de l'autre

Exemple fictif : demander une répartition différente des responsabilités. Vous pouvez préparer votre demande sans décider à la place de l'autre de sa réponse.

Une action que je peux entreprendre :

Une limite ou un soutien dont j'ai besoin :



Exploration 07

Faire de la place à vos aspirations

Vos aspirations peuvent concerner une façon de vivre, une relation, une activité ou un sentiment de cohérence. Laissez venir vos propres mots avant de chercher un plan.

Explorez vos aspirations dans plusieurs domaines de vie. Vous pouvez écrire un désir, une qualité de relation ou une façon de vivre. Ces horizons sont des repères d'exploration, pas des échéances à respecter.

Exemple : « davantage de liberté » peut vouloir dire choisir vos horaires, retrouver une activité ou exprimer un avis. Quelle forme cela prend-il pour vous ?

À explorer : Ce que j'aimerais faire grandir



À vous d'écrire

Ce que j'aimerais faire grandir

Dans six mois, j'aimerais davantage vivre ou ressentir :

Dans un an, j'aimerais avoir exploré :

Dans trois ans, j'aimerais faire plus de place à :

Parmi ces aspirations, celle qui résonne le plus aujourd'hui :

Revenez ensuite au présent : de quel temps, de quelle énergie, de quels moyens et de quels appuis disposez-vous pour commencer ?



Exploration 08

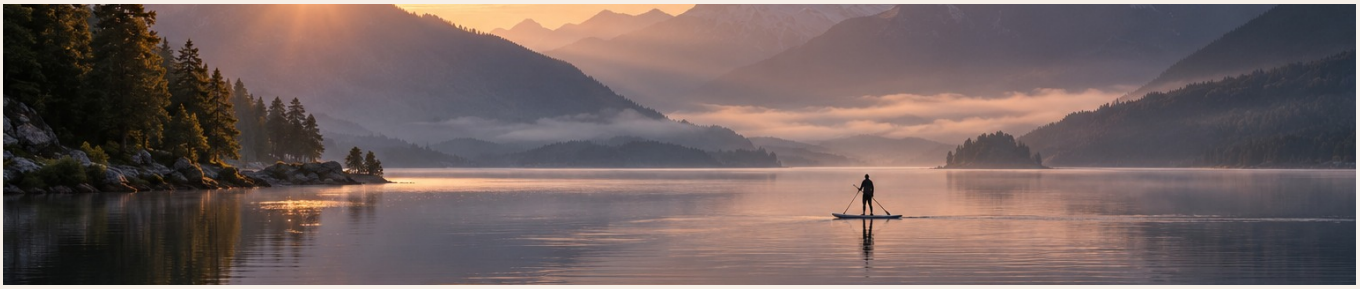
Essayer, observer, ajuster

Une première expérience vous apporte des informations. Choisissez quelque chose de réalisable avec le temps, l'énergie et les soutiens dont vous disposez aujourd'hui.

Choisissez une aspiration et un besoin repérés dans les pages précédentes. Préparez une expérience suffisamment petite pour trouver sa place dans votre semaine réelle.

Exemple : consacrer vingt minutes à une activité créative et observer ensuite ce qu'elle vous a apporté. Un premier pas peut aussi être demander de l'aide ou préserver du repos.

À explorer : Un premier pas dans ma semaine



À vous d'écrire

Un premier pas dans ma semaine

Ce que j'essaie	Quand et combien de temps	Ce qui m'aidera
Ex. retrouver un espace de création	Ex. jeudi, vingt minutes	Ex. préparer le matériel

Ce premier pas peut aussi être demander de l'aide, poser une limite ou préserver un temps de repos. Il n'a pas à produire un résultat spectaculaire.

Le jour où je prendrai un moment pour faire le point :

Comment je saurai si cette expérience me convient :



Faire le point

Ce que je souhaite garder

Une chose que je comprends mieux de moi :

Deux ressources sur lesquelles je peux m'appuyer :

Un besoin que je veux davantage respecter :

L'expérience que je choisis et l'appui qui la rend possible :



Une semaine à votre rythme

Un repère pour les prochains jours

Ce parcours est une possibilité, pas une obligation. Vous pouvez prolonger une étape ou faire une pause.

Jour	Mon attention
1	Observer un domaine de ma vie.
2	Nommer un besoin actuel.
3	Regarder une pensée sur moi avec nuance.
4	Reconnaître une qualité à partir d'un exemple.
5	Choisir une valeur à faire vivre.
6	Préparer puis essayer un petit ajustement.
7	Relire mes réponses et noter ce que j'apprends.

Le moment que je souhaite me réserver :



Continuer à vous rencontrer

Votre chemin vous appartient.

Vous avez commencé à regarder votre vie avec plus de précision : vos besoins, vos qualités, vos valeurs et vos aspirations. Vous avez aussi choisi une première manière de leur donner de la place.

Une transformation profonde se construit à travers des prises de conscience, des expériences et des ajustements. Certaines réponses deviennent plus claires en avançant ; d'autres demandent du temps ou du soutien.

Gardez ce qui vous aide. Modifiez ce qui ne vous correspond pas. Vous restez l'autrice de vos choix et du sens que vous donnez à ce chemin.

Merci de vous être accordé cet espace.



Balance Institute

Pleines d’elles-mêmes. Entières.

Ce guide ouvre un premier espace de connaissance de soi. Il ne vous demande pas de définir toute votre vie aujourd’hui. Gardez une question, une ressource ou un geste que vous avez envie de faire vivre.

Pour découvrir les prochaines étapes de Balance Institute :

www.balance-institute.ch

Instagram & TikTok : @vanessa.balanceinstitute

© 2026 Balance Institute · Vanessa Becuzzi. Guide gratuit destiné à un usage personnel.