

Ressource complémentaire
Programme 2 (RENAISSANCE) – Semaine 2

Carte mentale

Le chemin de ma reconnexion intérieure



Comprendre les étapes de ta reconstruction
pour avancer avec douceur



Ecrit par
Séverine Létienne



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.
Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



The background is a soft watercolor wash in shades of light green and cream. It is decorated with delicate botanical illustrations of branches and leaves. Some leaves are a vibrant green, while others are a shimmering gold. The overall aesthetic is gentle and artistic.

PARTIE 1

**COMPRENDRE
TON
CHEMIN**

Bienvenue

dans ton voyage intérieur

Cette carte mentale est bien plus qu'un simple dessin sur une page. Elle est le fruit de mon cheminement personnel, tracée pas à pas au sortir d'un épuisement professionnel. Chaque branche que tu vois représente une étape que j'ai moi-même franchie, un sentiment que j'ai éprouvé, un obstacle que j'ai traversé.

Aujourd'hui, je te la partage comme on passerait une lampe torche dans l'obscurité. Mon souhait est qu'elle t'éclaire et t'accompagne, avec bienveillance, dans ta propre quête pour te retrouver.

Concrètement, ce guide est là pour t'aider à :

- **Faire le point** : Y voir plus clair sur là où tu te situes dans ce processus de reconstruction.
- **Décoder les signaux** : Reconnaître les émotions et les signes qui caractérisent chaque nouvelle phase.
- **Avancer à ton rythme** : Naviguer entre ces étapes avec plus de douceur et de sérénité.
- **Honorer ton progrès** : Souligner chaque victoire, chaque petit pas qui te rapproche de ton équilibre.



Surtout, retiens ceci : il n'y a pas de chronomètre à suivre, ni de manière "correcte" d'avancer. Certains passages te parleront peut-être plus que d'autres aujourd'hui. C'est parfaitement normal. Fais confiance à ton intuition, prends ce qui résonne en toi, et reviens explorer le reste quand tu te sentiras prêt.e.

Ton parcours est unique. Et en ce moment même, tu es exactement là où tu as besoin d'être. 🌱



Comment utiliser cette carte mentale ?

Cette carte n'est pas un chemin linéaire. C'est un outil vivant, que tu peux explorer à ta façon :

- Y revenir régulièrement pour faire le point sur ton évolution
- Commencer par l'étape qui te parle le plus aujourd'hui
- Passer d'une branche à l'autre selon tes besoins du moment
- Rester le temps qu'il te faut sur une étape, sans te presser

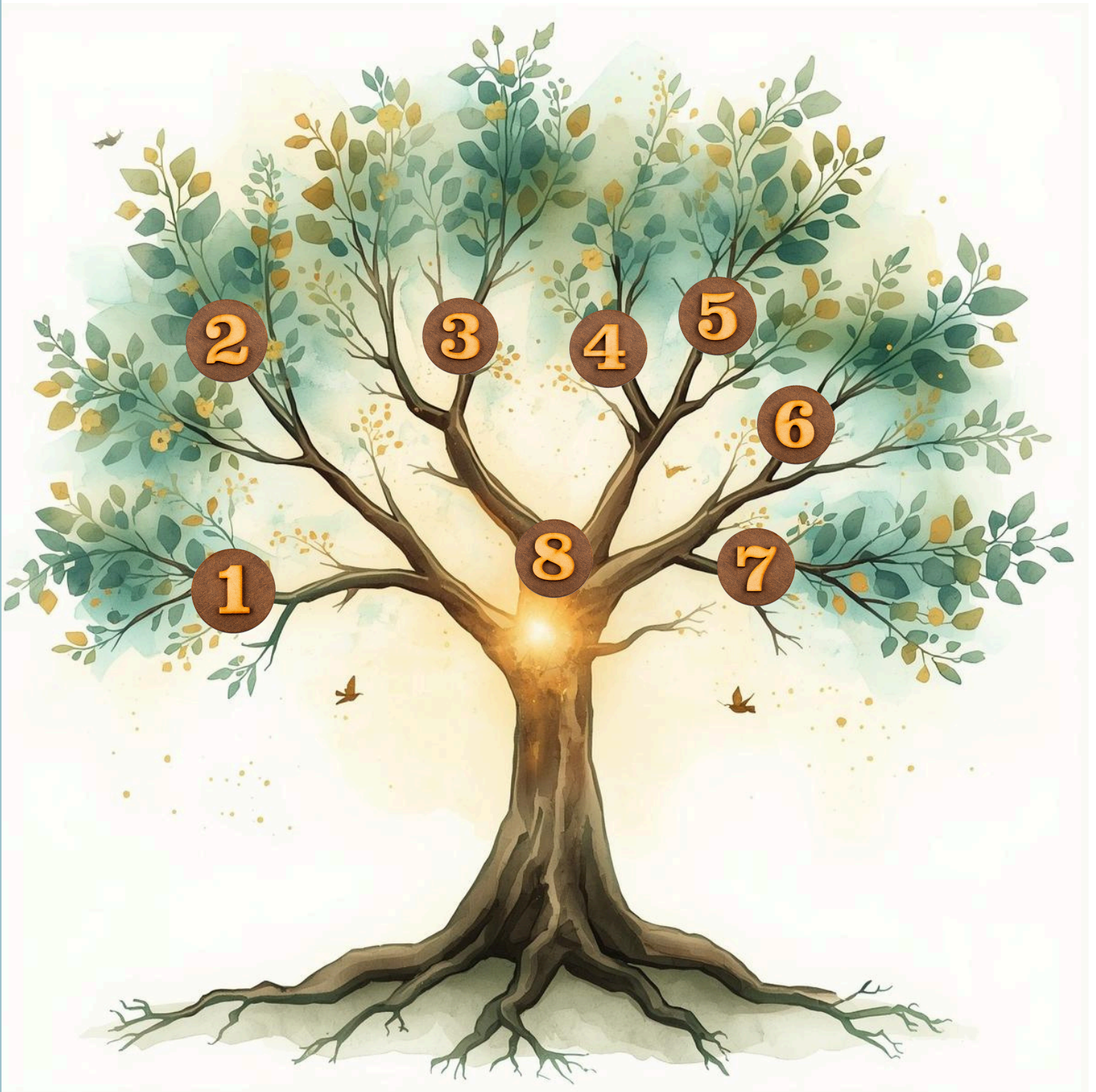
Chaque étape contient :

- Le sens profond : ce qui se passe au niveau de ton âme, de ton être
- Les signes et ressentis : ce que tu peux observer concrètement dans ton quotidien
- Un message bienveillant : pour t'accompagner avec douceur
- Un petit exercice : pour ancrer ta réflexion dans le concret



LE CHEMIN DE MA RECONNEXION INTÉRIEURE (1/3)

"Ce chemin est le mien... mais peut-être que tu y reconnaîtras le tien.
Avance à ton rythme, à ta manière." Séverine



LE CHEMIN DE MA RECONNEXION INTÉRIEURE (2/3)

1

Sens profond :

Un malaise diffus, difficile à nommer. Quelque chose cloche, mais sans savoir quoi. On commence à s'effacer, à tenir pour les autres, en s'oubliant soi-même.

Signes et ressentis :

Fatigue constante, perte de plaisir, irritabilité, isolement progressif, "je souris mais je suis vide", sommeil perturbé.

2

Sens profond :

Les émotions débordent, le corps résiste, la tête explose. On tente de tout contrôler, mais ça déborde de l'intérieur.

Signes et ressentis fréquents :

Anxiété, pensées en boucle, besoin de tout gérer, culpabilité permanente, insomnie, "je tiens... mais à bout de souffle".

3

Sens profond :

Le corps ou l'esprit lâche. Tout s'arrête. Ce vide n'est pas une faiblesse, c'est une coupure nécessaire pour se retrouver.

Signes et ressentis fréquents :

Épuisement, retrait, hypersensibilité, larmes ou anesthésie, besoin de silence, sensation de disparaître.

4

Sens profond :

Un souffle revient. Ce n'est pas l'élan, mais une lueur. Une émotion, un besoin, une prise de conscience fragile.

Signes et ressentis fréquents :

Envie de calme, auto-compassion naissante, limites plus claires, prise de recul, "quelque chose change".



LE CHEMIN DE MA RECONNEXION INTÉRIEURE (3/3)

5

Sens profond :

Le lien avec soi revient. Le corps, les émotions et les limites deviennent plus clairs. On réapprend à se choisir.

Signes et ressentis fréquents :

Alignement, non sans culpabilité, besoins mieux respectés, nouvelles envies, "je commence à me réentendre".

6

Sens profond :

L'énergie revient, mais autrement. On agit selon ses règles, on se reconstruit avec plus de conscience et de justesse.

Signes et ressentis fréquents :

Décisions alignées, élan créatif, affirmations sereines, meilleure écoute de soi, "j'agis parce que ça me ressemble".

7

Sens profond :

Une stabilité intérieure nouvelle. On ne cherche plus à revenir en arrière. On avance depuis un endroit plus vrai.

Signes et ressentis fréquents :

Clarté, ancrage, vision plus paisible du passé, moins de peur du regard des autres, "je suis bien là, avec moi".

8

Sens profond :

On vit depuis son centre. On agit, choisit et s'exprime sans se trahir. On se tient droit(e), sans plus s'excuser d'être.

Signes et ressentis fréquents :

Stabilité, liberté intérieure, choix plus simples, sentiment d'apaisement profond, "je suis à la bonne place".



🌸 Les 8 étapes de ta reconnexion intérieure

Tu remarqueras que j'utilise ici des termes différents de ceux de mon arbre personnel. C'est volontaire ! Mon arbre reflète MON langage, mes images à moi. Les descriptions qui suivent utilisent des mots plus universels que tu pourras adapter à ton propre vécu. L'idée, c'est que tu trouves tes mots à toi.

Étape 1 : L'effondrement, l'effacement - "Je disparaissais"

📍 Où tu te situes : Au tout début du parcours, quand tout s'effrite.

🌀 Sens profond : Un malaise diffus, difficile à nommer. Quelque chose cloche, mais sans savoir quoi. On commence à s'effacer, à tenir pour les autres, en s'oubliant soi-même.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Fatigue constante, perte de plaisir ;
- Irritabilité, isolement progressif ;
- "Je souris mais je suis vide" ;
- Sommeil perturbé.

🇪🇺 Message bienveillant : *C'est normal de se sentir perdue à cette étape. Ton corps et ton âme t'envoient des signaux d'alarme. C'est le début de ta prise de conscience.*

🙏 Petit exercice : Prends 5 minutes pour noter : "Qu'est-ce qui me manque en ce moment ?" Sans chercher de solution, juste observer.



*"Même quand tout semble s'éloigner,
la vie continue de circuler à l'intérieur..."*



Étape 2 : Le débordement - "Tout explose"

📍 Où tu te situes : La crise éclate, impossible de faire semblant plus longtemps.

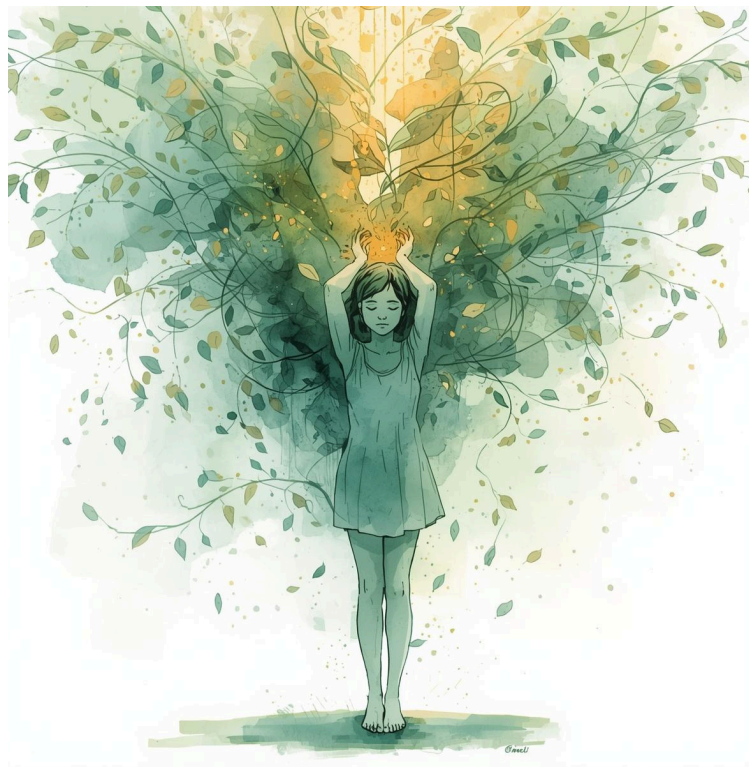
🌀 Sens profond : Les émotions débordent, le corps résiste, la tête explose. On tente de tout contrôler, mais ça déborde de l'intérieur.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Anxiété, pensées en boucle ;
- Besoin de tout gérer, culpabilité permanente ;
- Insomnie, "je tiens... mais à bout de souffle".

💖 Message bienveillant : Cette étape est douloureuse mais nécessaire. Ton système dit "stop". C'est le moment de commencer à lâcher prise sur le contrôle.

🧘 Petit exercice : Chaque soir, écris 3 choses que tu as réussi à "lâcher" dans la journée, même toutes petites.



Étape 3 : Le retrait - "Je lâche"

📍 Où tu te situes : Tu commences à te protéger, à poser des limites.

🌀 Sens profond : Le corps ou l'esprit lâche. Tout s'arrête. Ce vide n'est pas une faiblesse, c'est une coupure nécessaire pour se retrouver.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Épuisement, retrait, hypersensibilité ;
- Larmes ou anesthésie, besoin de silence ;
- Sensation de disparaître.

🇩🇪 Message bienveillant : *Ce retrait est un cocon protecteur. Ton âme a besoin de ce silence pour se régénérer. Respecte ce temps.*

🧘 Petit exercice : Crée ton "sanctuaire" : un endroit chez toi où tu peux te ressourcer en paix, même 10 minutes.



Étape 4 : La lueur timide - "Un souffle revient"

! Où tu te situes : Les premières petites lumières apparaissent.

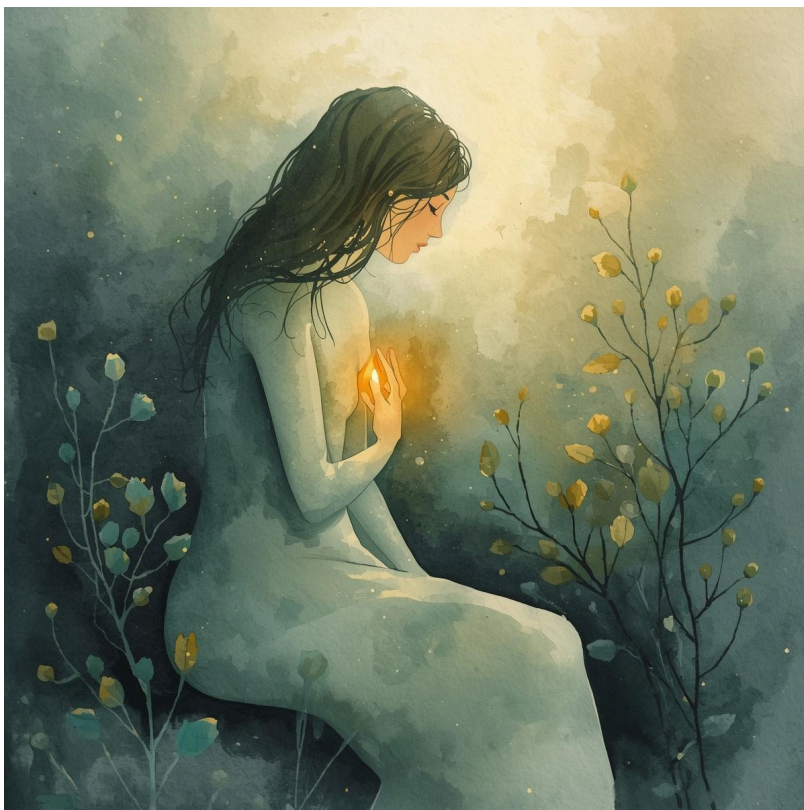
C Sens profond : Un souffle revient. Ce n'est pas l'élan, mais une lueur. Une émotion, un besoin, une prise de conscience fragile.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Envie de calme, auto-compassion naissante
- Limites plus claires, prise de recul
- "Quelque chose change"

♥ Message bienveillant : *Ces petites lueurs sont précieuses. Elles annoncent que tu reviens à toi. Accueille-les avec tendresse.*

γ Petit exercice : Chaque jour, note une petite chose qui t'a fait du bien, même infime.



Étape 5 : La reconnexion progressive - "Je commence à me retrouver"

📍 Où tu te situes : Tu retrouves ta force intérieure

🌀 Sens profond : Le lien avec soi revient. Le corps, les émotions et les limites deviennent plus clairs. On réapprend à se choisir.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Alignement, non sans culpabilité
- Besoins mieux respectés, nouvelles envies
- "Je commence à me réentendre"

💖 Message bienveillant : *Tu reviens à toi ! C'est normal de ressentir encore de la culpabilité. Continue à honorer tes besoins.*

🌿 Petit exercice : Fais une liste de tes besoins fondamentaux et choisis-en un à mieux respecter cette semaine.



Étape 6 : "L'énergie revient"

📍 Où tu te situes : Tu reprends contact avec qui tu es vraiment.

🌀 Sens profond : L'énergie revient, mais autrement. On agit selon ses règles, on se reconstruit avec plus de conscience et de justesse.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Décisions alignées, élan créatif
- Affirmations sereines, meilleure écoute de soi
- "J'agis parce que ça me ressemble"

📖 Message bienveillant : *Cette énergie retrouvée est différente d'avant : elle est plus authentique, plus durable. Fais-lui confiance.*

🧘 Petit exercice : Identifie une action que tu veux entreprendre uniquement parce qu'elle te ressemble.



Étape 7 : Le sens retrouvé - "Je trouve ma voie"

📍 Où tu te situes : Tu découvres ce qui fait vraiment sens pour toi.

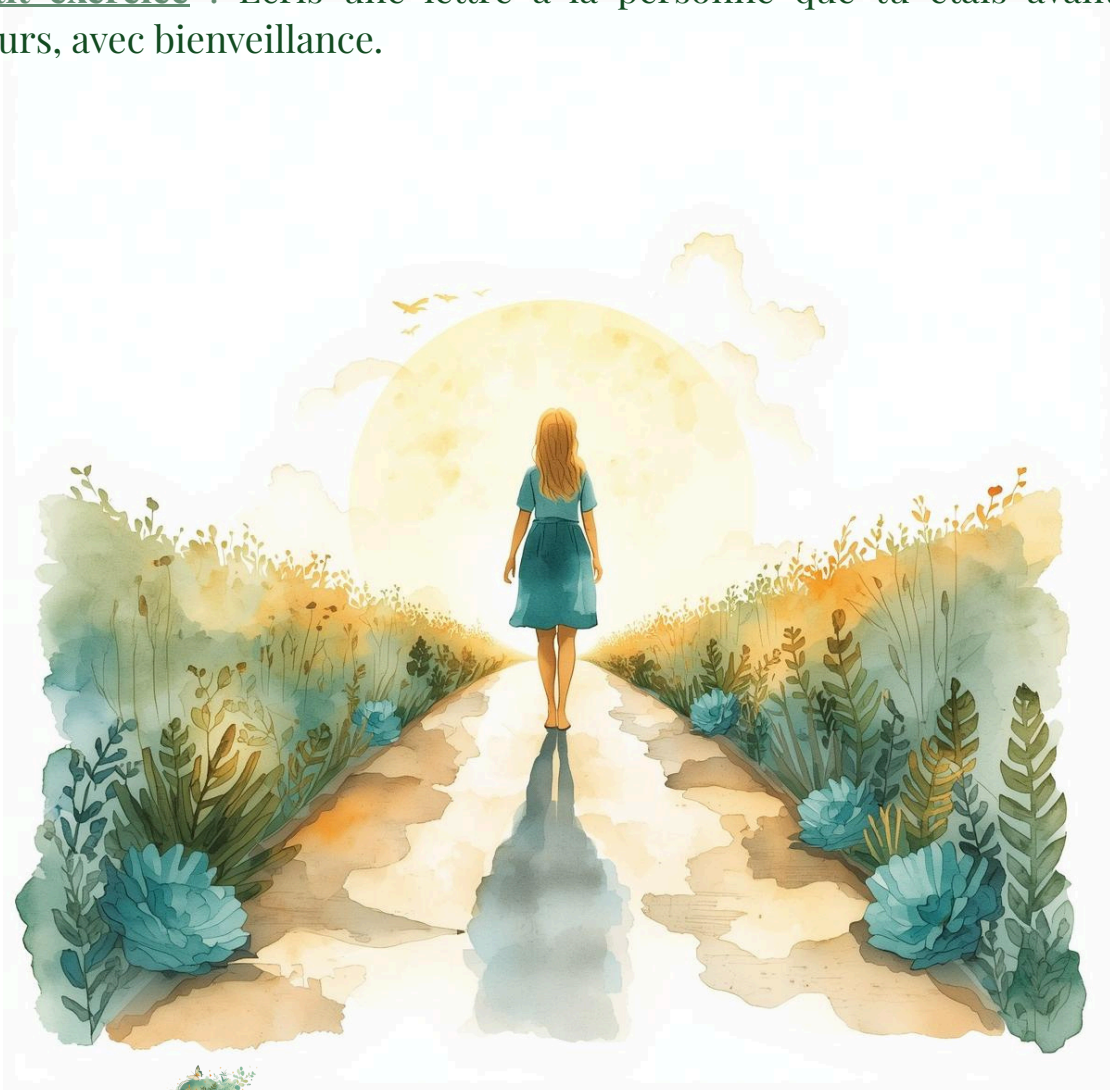
🌀 Sens profond : Une stabilité intérieure nouvelle. On ne cherche plus à revenir en arrière. On avance depuis un endroit plus vrai.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Clarté, ancrage, vision plus paisible du passé
- Moins de peur du regard des autres
- "Je suis bien là, avec moi"

❤️ Message bienveillant : *Tu as trouvé ton centre. Cette stabilité intérieure est ton trésor le plus précieux.*

🙏 Petit exercice : Écris une lettre à la personne que tu étais avant ce parcours, avec bienveillance.



Étape 8 : Ma juste place - "Je vis depuis mon centre"

! Où tu te situes : Tu incarnes pleinement qui tu es.

☪ Sens profond : On vit depuis son centre. On agit, choisit et s'exprime sans se trahir. On se tient droit(e), sans plus s'excuser d'être.

⚡ Signes et ressentis fréquents :

- Stabilité, liberté intérieure
- Choix plus simples, sentiment d'apaisement profond
- "Je suis à la bonne place"

♥ Message bienveillant : *Tu as trouvé ta juste place. Continue à honorer cette belle personne que tu es devenue.*

☯ Petit exercice : Célèbre ton parcours : écris 3 choses dont tu es fière dans cette transformation.



Naviguer entre les étapes

COMMENT SAVOIR OÙ J'EN SUIS ?

- Lis les descriptions et vois celle qui résonne le plus avec ton état actuel. Tu peux être entre deux étapes, c'est normal !
- Regarde tes ressentis : ils sont tes meilleurs guides. Ton corps et ton cœur savent où tu en es.
- Pas de pression : il n'y a pas de "retard" ou d'"avance". Chaque rythme est parfait.

ET SI JE "RECOULE" ?

C'est normal ! Le chemin n'est pas linéaire. On peut :

- Osciller entre deux étapes
- Revisiter une étape déjà traversée
- Prendre plus de temps sur certaines phases

Chaque "retour en arrière" est en fait :

- Une intégration plus profonde
- Une guérison à un niveau plus subtil
- Une préparation pour la suite



REPÈRES TEMPORELS BIENVEILLANTS :

- Étapes 1-3 : Quelques semaines à plusieurs mois (c'est normal de s'y installer)
- Étapes 4-6 : Phase progressive, souvent la plus longue du parcours
- Étapes 7-8 : Stabilisation, mais qu'on continue d'approfondir toute sa vie.

Rappel : ces durées sont indicatives – ton rythme est le bon rythme.



☀ UTILISER LA CARTE AU QUOTIDIEN :

En période difficile :

- Identifie où tu te situes
- Lis le message bienveillant de cette étape
- Fais le petit exercice proposé

En période d'épanouissement :

- Célèbre le chemin parcouru
- Identifie ce qui t'a aidée à avancer
- Prépare-toi avec douceur pour la suite

Pour faire le point :

- Relis toutes les étapes une fois par mois
- Note tes évolutions dans un carnet
- Ajuste tes actions selon tes besoins actuels



MON TÉMOIGNAGE PERSONNEL

Cette carte mentale, c'est mon parcours condensé en 8 étapes. Chaque phase, je l'ai vécue, parfois plusieurs fois.

J'ai passé des mois en étape 3, dans ce retrait nécessaire. J'ai cru que l'étape 4 était la fin du chemin, avant de découvrir qu'elle n'était qu'un début. J'ai oscillé entre les étapes 5 et 6 pendant longtemps.

Aujourd'hui, je vis principalement depuis l'étape 8, mais il m'arrive encore de revisiter les autres. Et c'est parfait ainsi.

Ce que je veux que tu retiennes : c'est qu'**il n'y a pas de mauvaise étape**. Chacune a sa raison d'être, sa beauté, ses apprentissages.

Tu n'es pas cassée, tu es en transformation. Et c'est magnifique. 🌸



An illustration of two hands. The left hand holds a black pen with a gold-colored tip, writing on a surface. The right hand rests on the surface. The background is a watercolor wash of light green and yellow, with some brown splatters. The text 'PARTIE 2' is written in a dark green, serif font across the upper part of the illustration.

PARTIE 2

**CRÉER
TA PROPRE CARTE**

À toi de jouer :

Crée ta carte mentale personnelle

Maintenant que tu as exploré les étapes et compris comment naviguer entre elles, il est temps de créer ta propre version ! Cette carte sera ton miroir, ton guide personnel. Tu peux choisir l'approche qui te correspond le mieux :

VERSION GUIDÉE - TON ARBRE À COMPLÉTER

Utilise le modèle de l'arbre sur la page suivante et complète avec tes propres mots, ressentis et expériences sur les 2 pages suivantes. Cette version te donne une structure rassurante tout en te permettant de personnaliser ton parcours.

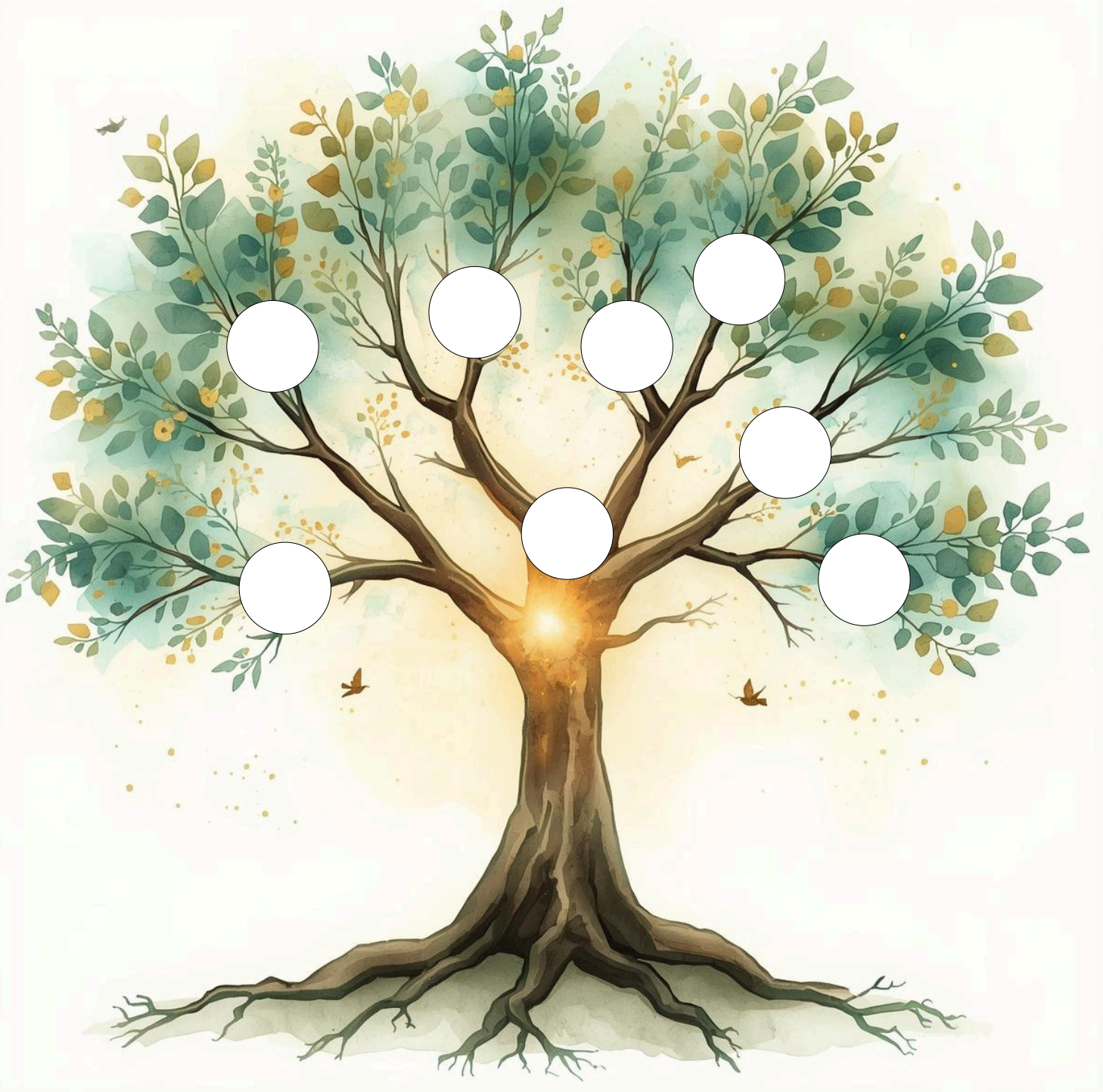
Comment procéder :

- Imprime ou dessine la structure de l'arbre
- Pour chaque étape, note tes propres ressentis
- Ajoute tes couleurs, tes symboles personnels...
- Indique où tu te situes aujourd'hui

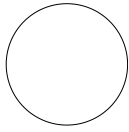


TA CARTE MENTALE PERSONNELLE (1/3)

"À toi de jouer ! Coloris dans chaque rond avec la couleur de ton choix ;
puis note le numéro, le nom que tu donnes à cette étape de ton parcours ou un
symbole de ton choix."

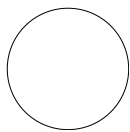


TA CARTE MENTALE PERSONNELLE (2/3)



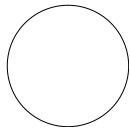
Sens profond :

Signes et ressentis :



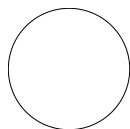
Sens profond :

Signes et ressentis :



Sens profond :

Signes et ressentis :

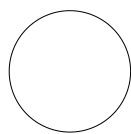


Sens profond :

Signes et ressentis :

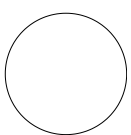


TA CARTE MENTALE PERSONNELLE (3/3)



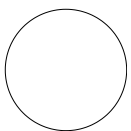
Sens profond :

Signes et ressentis :



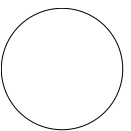
Sens profond :

Signes et ressentis :



Sens profond :

Signes et ressentis :



Sens profond :

Signes et ressentis :



VERSION LIBRE - TA CRÉATION UNIQUE

Crée ta propre représentation sur une page blanche. Laisse ton intuition te guider !

Quelques idées d'inspiration :

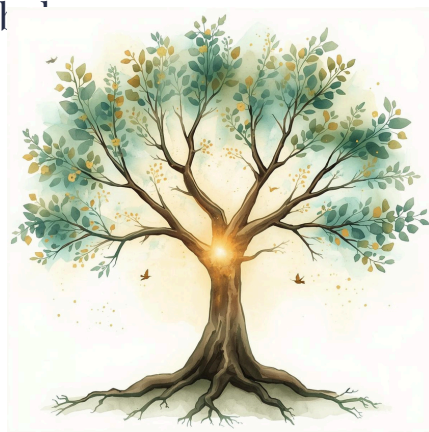
- **Mandala** : place ta "juste place" au centre et dispose les étapes en cercle
- **Spirale** : dessine ton parcours comme une spirale qui converge vers ton centre
- **Constellation** : chaque étape devient une étoile dans ton univers personnel
- **Rivière** : ton chemin comme un cours d'eau qui serpente vers son embouchure
- **Montagne** : un parcours d'ascension vers ton sommet personnel

Comment procéder :

- Choisis ta forme (mandala, spirale, constellation...)
- Laisse ton intuition guider tes couleurs et symboles
- Place tes propres mots sur ton parcours
- Indique où tu te situes aujourd'hui

Matériel suggéré :

- Une grande feuille (A3 si possible)
- Crayons de couleur, feutres, pastels
- Autocollants, magazines pour collages
- Tout ce qui te fait envie !

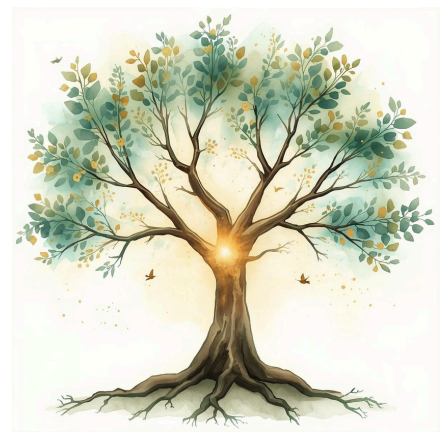


Questions pour t'inspirer :

- Quelle forme représente le mieux ton parcours ?
- Quelles couleurs associes-tu à chaque étape ?
- Quels symboles parlent à ton cœur ?
- Comment veux-tu représenter ta "juste place" ?

Conseils pour ta création :

- **Prends ton temps** : il n'y a pas d'urgence. Ta carte peut évoluer.
- **Fais-toi confiance** : il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" façon de faire.
- **Sois bienveillante** : comme pour ton parcours, accueille ta créativité sans jugement.
- **Partage si tu veux** : montrer ta création peut être un beau moment de connexion.



PARTIE 3



MON PARCOURS & TON SUIVI



À TON TOUR D'ÉCRIRE TON HISTOIRE

Tu viens de découvrir mon chemin. Maintenant, c'est le tien qui compte. Les pages qui suivent sont ton espace personnel. Un endroit pour poser tes mots, observer ton évolution, célébrer tes victoires – même les plus petites.

Il n'y a pas de bonne façon de remplir ce carnet. Reviens-y quand tu en ressens le besoin : dans une semaine, un mois, six mois...

Chaque retour sera l'occasion de mesurer le chemin parcouru. Ton parcours mérite d'être écrit. Et toi seule peux le faire.



MON CARNET DE ROUTE (1/3)



Utilise cette page pour noter tes réflexions :

- Où je me situe aujourd'hui :

- Étape(s) qui résonne(nt) le plus avec moi :

- Ce que je ressens à cette étape :

- Ce dont j'ai besoin maintenant :



MON CARNET DE ROUTE (2/3)



Mon évolution :

- Dans 1 mois :

- Dans 3 mois :

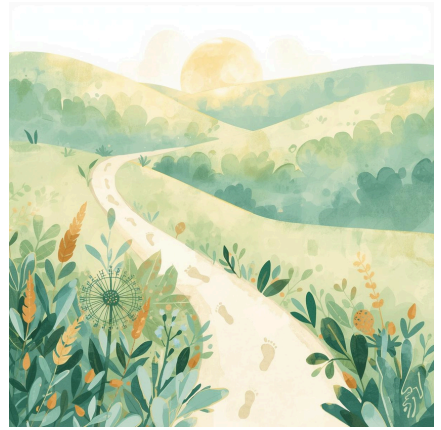
- Dans 6 mois :

Mes victoires :

- Petites et grandes réussites de mon parcours :



MON CARNET DE ROUTE (3/3)



Ma carte mentale personnelle :

- Dessine ici ta version ou colle une photo de ta création :





Cette carte mentale est bien plus qu'un simple schéma sur papier. Elle est née de mon expérience intime, de ma propre traversée après un burn-out. Chaque branche, chaque étape que tu y découvriras, je l'ai moi-même vécue, ressentie, parfois trébuchée, avant de me relever.

Aujourd'hui, je te la partage comme on passe un flambeau. Imagine-la comme un phare dans la brume, une présence bienveillante à tes côtés pour t'aider à te reconnecter à l'essentiel : toi-même.

Ce document est conçu pour t'accompagner, pas pour te diriger. Il est là pour :

- Te donner un espace où c'est permis de ressentir, de poser le poids, de respirer.
- T'offrir des repères, sans jamais t'imposer un chemin unique.
- T'aider à écouter ta propre voix, celle qui sait déjà, au fond, ce dont tu as besoin.



Souviens-toi : ce que tu traverses n'est pas une fin, mais une métamorphose. Même dans les moments les plus sombres, de petites graines de lumière germent en silence. Fais-leur confiance.

Avance à ton rythme. Reviens à cette carte quand tu te sens perdue, ou simplement pour y poser un regard neuf. Elle est là pour ça.

Et si un jour tu sens que tu as besoin de marcher une partie du chemin accompagnée, je serai là. Tu peux découvrir mes autres ressources et programmes sur : <https://www.seveetsens.com/seve-et-sens>

Tout ce que je crée part d'une même intention : t'aider à te retrouver, pas à pas, avec douceur.

Avec confiance,

