

Ressource complémentaire
Programme 2 (RENAISSANCE) – Semaine 3

PLANIFICATEUR

L'amour de soi



Un outil pour te reconnecter à toi avec douceur

Écrit 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



Bienvenue

dans ton espace de reconnexion

Ce planificateur est bien plus qu'un simple outil d'organisation. C'est un espace rien qu'à toi, pour prendre soin de toi, jour après jour.

Après un épuisement, on oublie souvent une personne essentielle : soi-même. Ce guide est là pour t'aider à renouer avec toi, avec douceur et sans pression.

Concrètement, ce planificateur va t'aider à :

- Reconnecter avec tes besoins : identifier ce qui te fait du bien au quotidien
- Cultiver la bienveillance envers toi-même : apprendre à te parler avec douceur
- Créer de nouvelles habitudes : poser des gestes d'amour de soi, un pas à la fois
- Suivre ton évolution : observer tes progrès et célébrer chaque petite victoire



Surtout, retiens ceci : il n'y a pas de chronomètre à suivre, ni de manière "correcte" de remplir ce planificateur. Certaines pages 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).

Tu mérites cet amour que tu donnes si facilement aux autres. Et en ce moment même, tu fais déjà un pas vers toi. 🌱

Avec bienveillance,



Mes rappels pour m'aimer

Garde ces petites vérités près de toi. Reviens-y chaque fois que tu en as besoin.

Ne te compare pas aux autres



Cultive une ambiance positive autour de toi



Fais une activité qui te fait du bien



Trouve un endroit qui te rend heureux(se)



Prends soin de ton espace de vie



Prends le temps de te détendre



Liste de contrôle pour l'amour de soi

Cette liste est là pour t'aider à poser, chaque jour, de petits gestes d'amour envers toi-même. Coche ce que tu as réussi à faire — sans pression, sans culpabilité. Chaque geste compte, même le plus petit.

- Écrire 5 choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e
- Écrire 5 choses que j'aime chez moi
- Lire quelque chose d'inspirant pendant 15 minutes
- Prendre un petit-déjeuner qui me fait du bien.
- Prendre un déjeuner équilibré.
- Prendre un dîner équilibré.
- Bouger mon corps pendant 20 minutes
- Répéter mes affirmations (au moins 2 fois)
- M'envoyer un message bienveillant
- Oser demander quelque chose à quelqu'un
- Désencombrer un espace pendant 10 minutes
- Prendre un moment pour déstresser (15 min)
- Faire quelque chose qui me fait plaisir
- Écrire dans mon journal pendant 10 minutes
- Accomplir une tâche que je repoussais
-

Utilise cette liste chaque jour jusqu'à ce que ces gestes deviennent naturels. Et surtout, célèbre chaque petit pas ! 🌱





Ma liste de contrôle personnalisée

Crée ici ta propre liste de gestes d'amour de soi, adaptée à toi et à tes besoins.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Mon journal de pleine conscience

Prends quelques instants pour te poser et observer ce qui se passe en toi.

Comment je me sens aujourd'hui :

Une intention pour aujourd'hui :

Je suis fier(e) de moi :



Ma réflexion de la semaine

Prends un moment pour regarder ta semaine avec douceur et bienveillance.

Les choses qui m'ont rendu(e) heureux(se) cette semaine

Ce qui a été difficile ou stressant

Ce que j'en retiens pour la suite



Ma réflexion quotidienne

Quelques minutes pour faire le point sur ta journée.

Les bonnes choses que j'ai faites aujourd'hui

Ce qui a été difficile aujourd'hui

Ce que je peux faire pour améliorer ma journée de demain



Mon traceur de pensées

Observe tes pensées automatiques et transforme-les avec bienveillance.

SITUATION	MA PENSÉE AUTOMATIQUE	MA NOUVELLE PENSÉE
-----------	--------------------------	-----------------------



Mon journal de gratitude

Prends un instant pour reconnaître ce qui est beau dans ta vie aujourd'hui.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :	Les personnes pour qui je ressens de la gratitude :	Une leçon que j'ai apprise aujourd'hui :



Ma lettre de pardon

*Accorde-toi la même compassion que tu offrirais à une amie.
Tu as le droit de te pardonner.*

Je me pardonne pour

La prochaine fois, je choisis de :



Mon journal de l'estime de soi

Rappelle-toi tout ce qui fait de toi une personne précieuse.

Ce que j'aime chez moi



Ce que les autres apprécient chez moi :



Ce qui me rend unique :





Mon suivi d'humeur

Observe tes émotions au fil de la semaine, sans jugement.

SEMAINE DU _____

JE ME SENS

L

M

M

J

V

S

D

Heureux(se)

Triste

Enthousiaste

En colère

Détendu(e)

Fatigué(e)

Énergique

Neutre

Anxieux(se)

Apaisé(e)



Mon planificateur de soins personnels

Note ici les petits gestes que tu veux poser pour prendre soin de toi chaque jour.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				



Mon suivi d'hydratation

*Prendre soin de toi, ça commence aussi par boire suffisamment d'eau.
Colorie ou coche chaque verre bu !*

MOIS _____

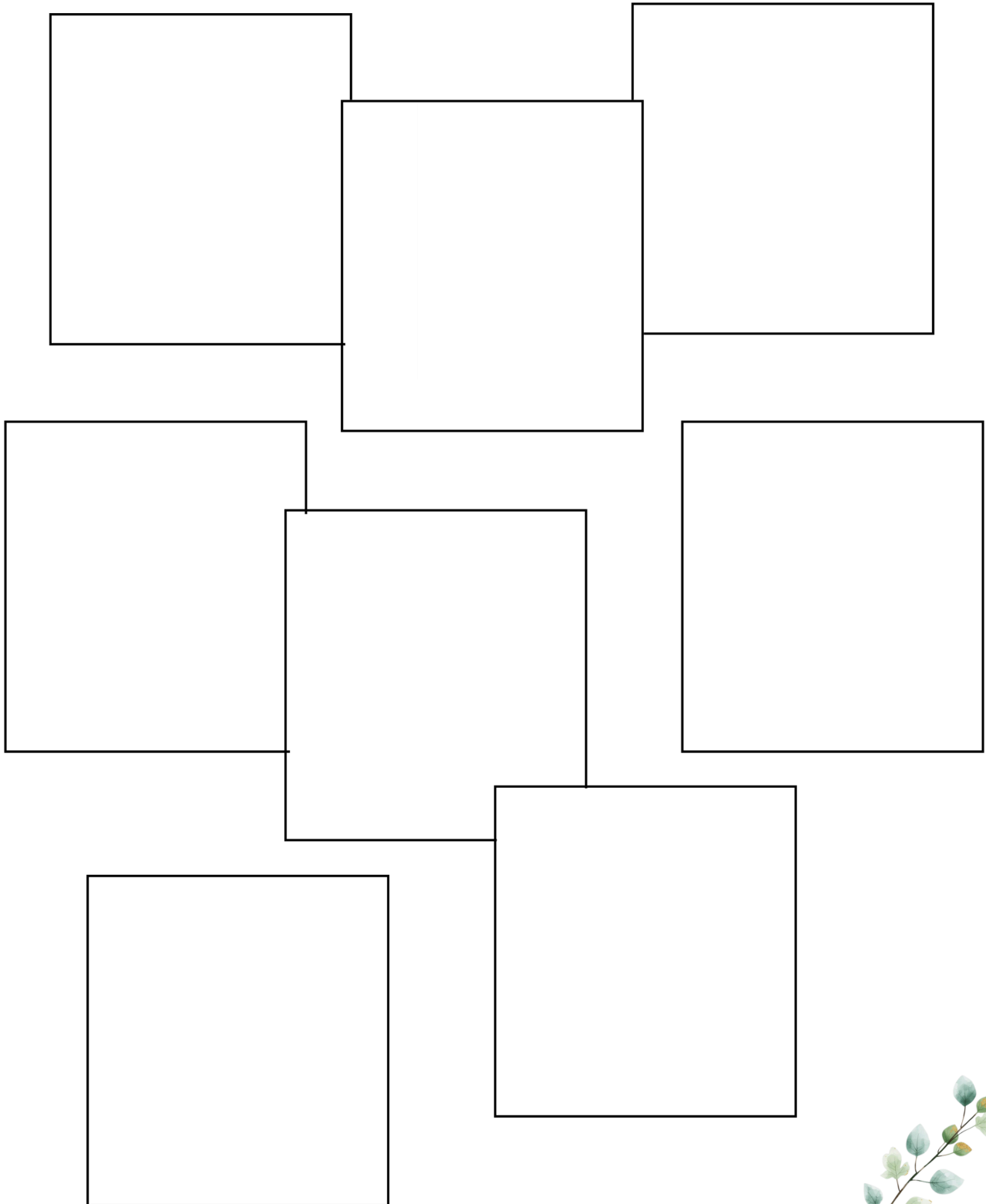
RESTE HYDRATÉ(E)							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

RESTE HYDRATÉ(E)							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



Ma liste STOP

Note ici les habitudes, comportements ou pensées que tu souhaites laisser derrière toi. Sans jugement, juste avec l'intention d'avancer.



Mon vide-tête (1/2)

*Libère ton esprit en notant tout ce qui tourne dans ta tête.
Pas besoin de trier, juste vider !*

PERSONNEL

TRAVAIL

MAISON



Mon vide-tête (2/2)

*Libère ton esprit en notant tout ce qui tourne dans ta tête.
Pas besoin de trier, juste vider !*

CE QUE J'AIMERAIS APPRENDRE



Mon suivi du sommeil

Le sommeil est essentiel à ta reconstruction. Colorie les cases correspondant à tes heures de repos.

MOIS _____

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	TOTAL
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
2															
8															
20															
21															

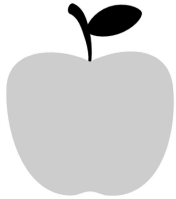
NOTES _____



Ma routine de soins personnels

*Prendre soin de toi, c'est nourrir chaque dimension de ton être.
Note ici tes rituels pour chaque domaine.*

Corps et santé



Relation avec les autres



Repos et détente



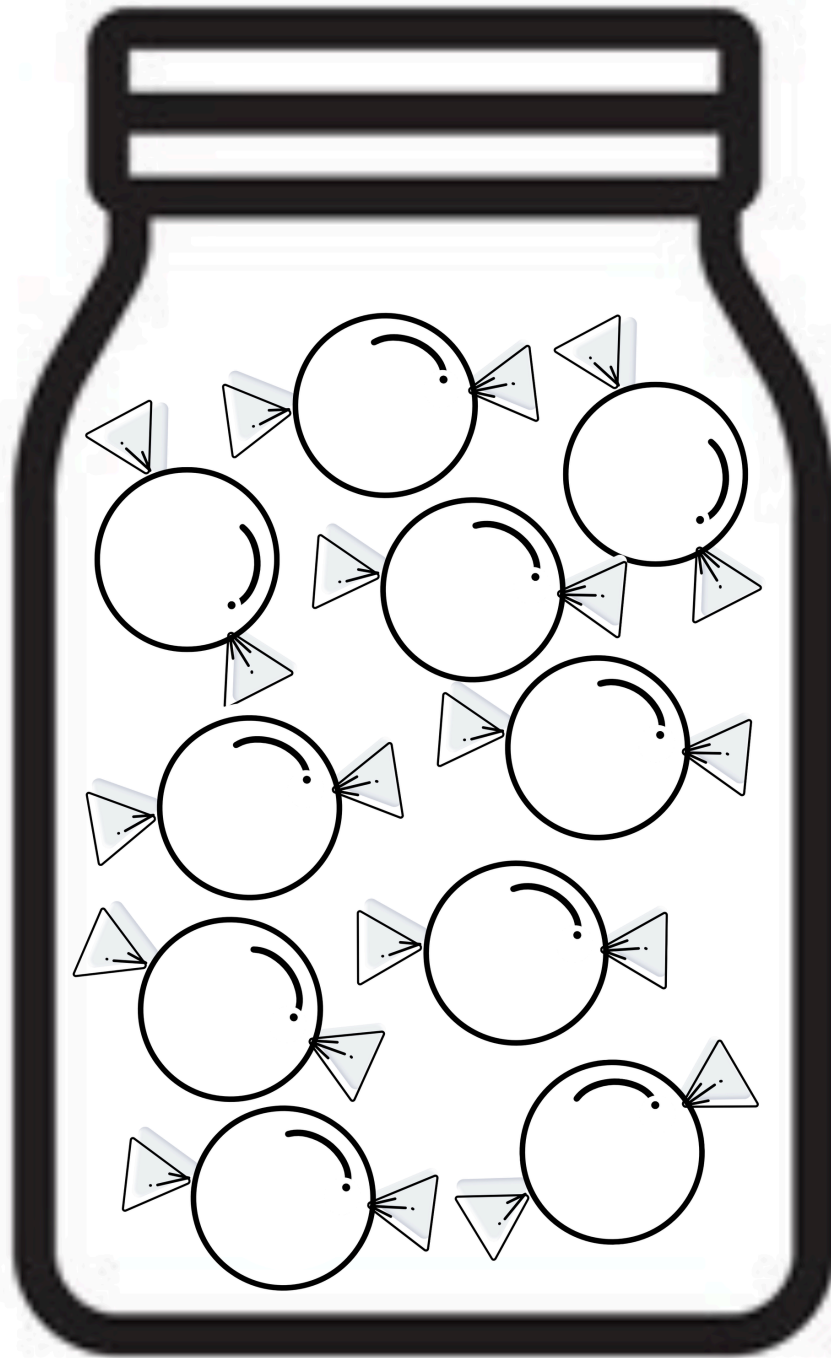
Âme et croissance intérieure





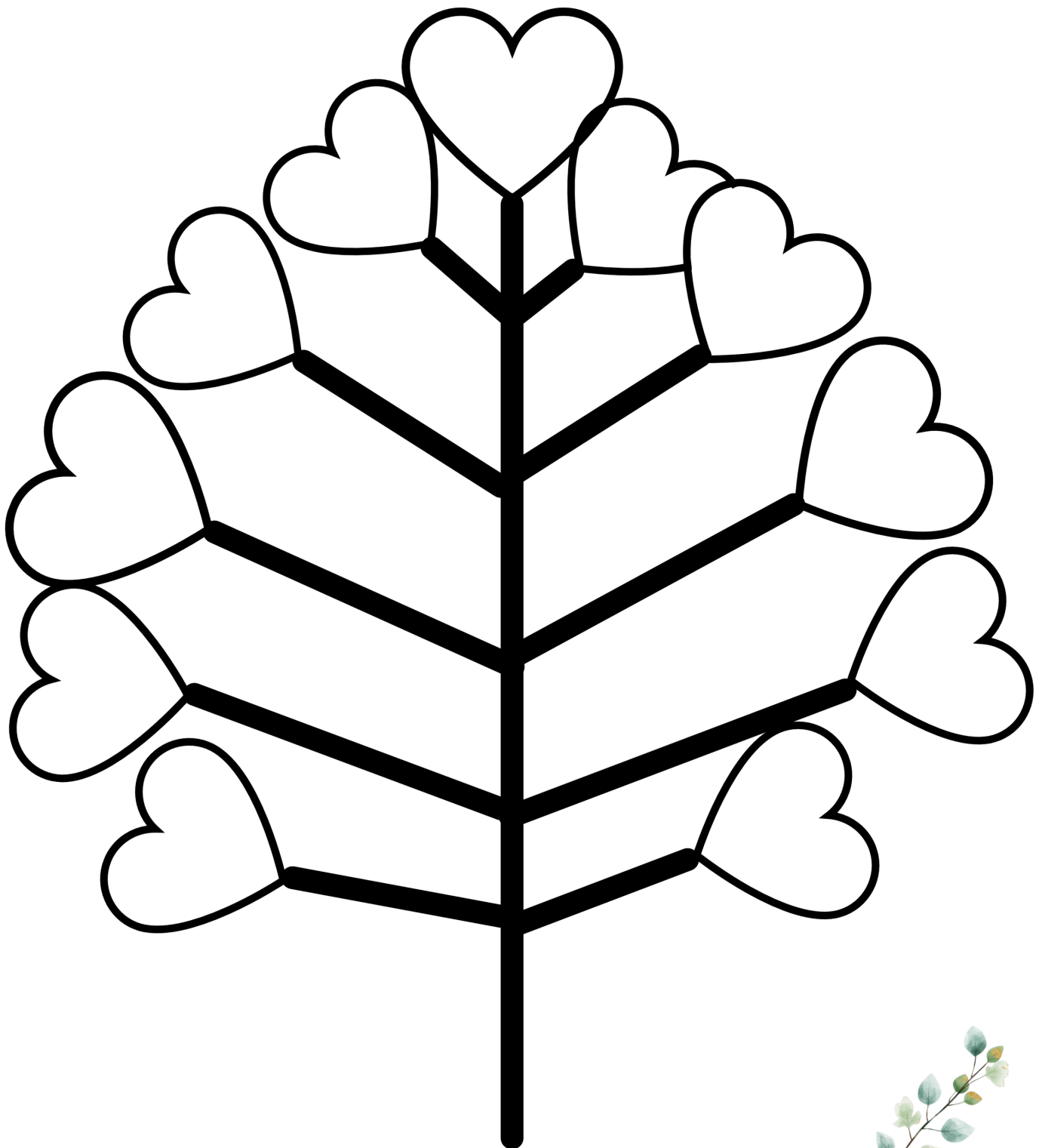
Mon pot de douceurs

*Note ici tes idées de petits gestes qui te font du bien.
Colorie un bonbon à chaque fois que tu t'en offres un !*



Mon arbre de l'amour de soi

Fais grandir ton arbre en inscrivant dans chaque cœur une chose que tu aimes chez toi. Puis colorie-le avec les couleurs qui te font du bien !





Mon voyage d'amour de soi

*Prends un moment pour explorer ce qui te fait
du bien au plus profond de toi.*

Je me sens aimé(e) quand :

Je me sens en confiance
quand :

Je me sens fier(e) quand :

Je me sens reconnaissant(e)
quand :

Les activités qui me font du bien

-
-
-
-
-

Ce qui me rend unique :



Mon relooking intérieur (1/2)

Transformer ton regard sur toi-même, c'est te donner la possibilité de vivre plus aligné(e) avec qui tu es vraiment. Prends le temps de répondre à ces questions avec bienveillance.

1- Quelles croyances limitantes ai-je développées à partir d'expériences passées ?

2- Ces croyances sont-elles vraiment fondées ? D'où viennent-elles ? Ai-je peut-être mal interprété certaines situations ?

3- En quoi ma vie actuelle renforce-t-elle ces croyances sur moi-même et mes capacités ?



Mon relooking intérieur (2/2)

4- Quels changements puis-je faire au niveau de ma santé, de mes finances ou de ma vie sociale pour soutenir une meilleure image de moi ?

5- Quelle est la personne que j'ai envie de devenir ? Qui est-ce que j'admire le plus ?

6- Comment j'évalue mon estime de moi aujourd'hui ? Quels sont les plus grands obstacles, et comment puis-je les surmonter ?



Mon bingo de l'amour de soi

Un petit jeu pour prendre soin de toi ! Coche chaque case quand tu as accompli l'action. Essaie de faire une ligne, une colonne, ou pourquoi pas... le bingo complet !

<input type="checkbox"/> Sois reconnaissant(e) envers toi-même	<input type="checkbox"/> Bois plus d'eau	<input type="checkbox"/> Fais une promenade dans la nature	<input type="checkbox"/> Mange ta friandise préférée	<input type="checkbox"/> Couche-toi de bonne heure
<input type="checkbox"/> Écoute ta chanson préférée	<input type="checkbox"/> Mange un repas équilibré	<input type="checkbox"/> Prends un bon bain moussant	<input type="checkbox"/> Cuisine ton repas préféré	<input type="checkbox"/> Fais un exercice de yoga
<input type="checkbox"/> Profite d'un moment en solo	<input type="checkbox"/> Écris dans ton journal	<input type="checkbox"/> Offre-toi un soin du visage	<input type="checkbox"/> Pratique la gratitude	<input type="checkbox"/> Rends-toi à la salle de sport
<input type="checkbox"/> Regarde le lever de soleil	<input type="checkbox"/> Lis un livre	<input type="checkbox"/> Explore un nouvel endroit	<input type="checkbox"/> Regarde ton film préféré	<input type="checkbox"/> Rends visite à tes amis
<input type="checkbox"/> Profite du soleil	<input type="checkbox"/> Commence une nouvelle activité	<input type="checkbox"/> Achète-toi une fleur	<input type="checkbox"/> Range un de tes placards	<input type="checkbox"/> Regarde le coucher du soleil
<input type="checkbox"/> Prends un jour de congé	<input type="checkbox"/> Apprends quelque chose de nouveau	<input type="checkbox"/> Accepte tes erreurs	<input type="checkbox"/> Porte des vêtements que tu aimes	<input type="checkbox"/> Remercie-toi



Un pas de plus vers toi



Si tu es là, c'est qu'au fond de toi, quelque chose a murmuré qu'il était temps de prendre soin de toi. Et ça, c'est déjà un pas immense.

Ce planificateur n'est pas là pour être rempli à la perfection. Il est là pour t'accompagner, comme un ami sur le chemin. Reviens-y quand tu en as envie, une page, un petit geste à la fois.

L'amour de soi, ce n'est pas un but lointain. C'est un chemin que l'on trace jour après jour, avec douceur et patience.

Tu mérites cet amour. Tel que tu es, ici et maintenant.

Et si tu as envie d'être accompagné(e) dans cette aventure, je serai là. Tu peux découvrir mes programmes et ressources sur seveetsens.com.

Avec bienveillance,

Séverine

