

PROGRAMME 4

TRANSFORMATION :

Se libérer pour avancer



Dépasser tes blocages invisibles pour créer
la vie professionnelle et personnelle
qui te ressemble.



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*



Sommaire

Introduction

05

Module 1 :

FAIRE LE BILAN DU CHEMIN PARCOURU

(Où j'en suis aujourd'hui)

11

Module 2 :

LES BAGAGES INVISIBLES QUI PÈSENT

(Blessures, héritage transgénérationnel, schémas répétitifs)

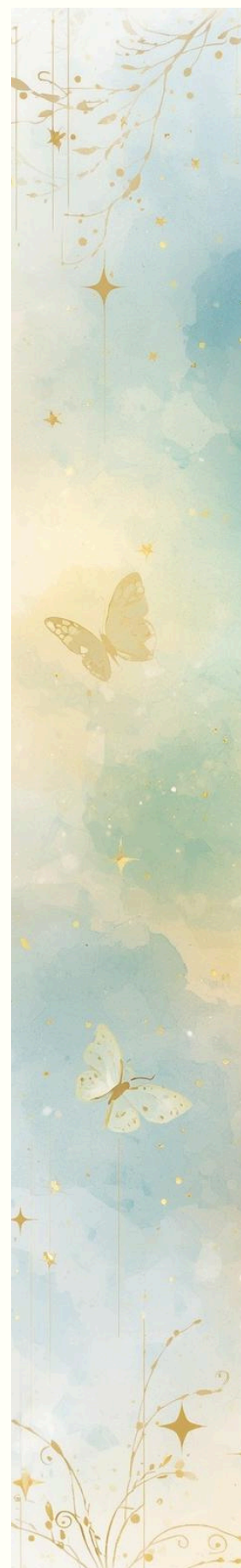
27

Module 3 :

MES BARRIÈRES LIMITANTES

(Croyances et auto-sabotage)

61



Module 4 :
SE LIBÉRER ET SE DONNER LA PERMISSION 84
(Pardon, acceptation, lâcher-prise)

Module 5 :
EXPLORER QUI JE SUIS VRAIMENT 110
(Valeurs, besoins, Ikigai)

Module 6 :
CONSTRUIRE MA NOUVELLE VOIE 159
(Vision, premiers pas, plan d'action)

Mes autres ressources pour aller plus loin 191

Restons en contact 192

Conclusion 193





Introduction

Bienvenue dans ce programme de transformation 🦋

Si tu es ici, c'est probablement parce que tu as déjà parcouru un sacré bout de chemin. Tu as connu l'épuisement, cette sensation d'être complètement vidé(e) de ton énergie. Mais tu t'es relevé(e), tu t'es reconstruit(e), brique par brique. Tu as retrouvé cette précieuse confiance en toi, en tes compétences, en ta propre valeur. Bravo pour ce parcours !

Maintenant, tu aspiras à quelque chose de différent, n'est-ce pas ? Une vie professionnelle, mais aussi personnelle, qui te ressemble profondément, qui vibre avec tes aspirations les plus sincères. Seulement voilà, il y a comme un frein, une sorte de barrière invisible qui t'empêche de te lancer pleinement. Tu n'arrives pas toujours à mettre le doigt dessus. Tu as l'impression de tourner en rond, de remettre toujours les choses à plus tard, et les doutes refont surface.

Tu te dis peut-être que ce n'est pas le moment idéal, que tu n'es pas tout à fait prêt(e), ou que le risque est trop grand.



Ce quelque chose qui te freine, ce sont souvent des bagages émotionnels dont on n'a pas toujours conscience. Des blessures du passé, parfois enfouies très profondément. Des convictions que tu as héritées de ton enfance, de ta famille, de la société dans laquelle tu as grandi. Des automatismes, des façons de réagir que tu reproduis sans même t'en rendre compte. Des peurs qui te protègent, certes, mais qui, en même temps, t'enferment dans une zone de confort étriquée.

Ce programme a été spécialement conçu pour t'aider à :

- Mettre en lumière ce qui te retient inconsciemment, les blocages cachés qui sabotent tes efforts.
- Te libérer de ces poids du passé, de ces chaînes invisibles qui t'empêchent de t'épanouir pleinement.
- Et, enfin, te donner la permission, l'autorisation intérieure de construire une vie qui soit réellement alignée avec qui tu es au plus profond de toi-même.

Il est important de comprendre que ce n'est pas simplement un programme pour trouver un nouveau job. Ce programme ne te propose pas des pansements. Il te propose de comprendre pourquoi tu saignes.

C'est un travail de fond, une exploration intérieure pour identifier et lever les obstacles invisibles qui t'empêchent d'avancer sereinement. Car, comme tu le sais, on ne peut pas bâtir quelque chose de solide et de durable sur des fondations instables. Alors, je t'invite à prendre ton temps, à écouter ton intuition, à te faire confiance. Sois douce et indulgente envers toi-même tout au long de ce processus. Ce chemin, c'est le tien, et il est unique.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine



À qui s'adresse ce programme ?



Ce programme est vraiment pensé pour toi si :

- Tu as traversé un épuisement professionnel et tu t'en es relevée. Tu as fait un travail de reconstruction, mais tu sens qu'il te reste des blocages.
- Tu sais que tu veux changer de vie pro (ou perso), mais tu n'arrives pas à passer le cap. Quelque chose te retient sans que tu saches exactement quoi.
- Tu as l'impression de reproduire toujours les mêmes schémas : les mêmes types de jobs, les mêmes relations toxiques, les mêmes situations d'épuisement.
- Tu ressens des peurs qui te paralysent : peur de l'échec, peur du jugement, peur de ne pas être à la hauteur, peur de l'inconnu...
- Tu portes des croyances du type "c'est trop tard pour moi", "je ne mérite pas mieux", "il faut souffrir pour réussir"...
- Tu aspirés à construire une vie alignée avec qui tu es vraiment, pas celle qu'on attend de toi.



Ce programme n'est pas adapté si :

- Tu es en phase aiguë de crise (idées noires, incapacité totale à fonctionner). Dans ce cas, je t'encourage vivement à consulter un professionnel de santé en urgence.
- Tu recherches une solution rapide sans t'investir personnellement. Ce programme demande une participation active et un vrai travail sur toi.
- Tu n'as pas encore traversé de burn-out ou de période de reconstruction. Dans ce cas, mes programmes "Anti-Anxiété Professionnelle" ou "Reconstruction post burn-out" seront plus adaptés pour toi.



Comment utiliser ce programme ?



Ce programme est conçu pour t'accompagner à travers 6 modules, comme un chemin de transformation en profondeur.

Chaque module explore un thème particulier :

- **Module 1** : Faire le bilan du chemin parcouru — Où j'en suis aujourd'hui ?
- **Module 2** : Les bagages invisibles qui pèsent — D'où viennent mes blocages ?
- **Module 3** : Mes barrières limitantes — Quelles croyances me freinent ?
- **Module 4** : Se libérer et se donner la permission — Lâcher le passé
- **Module 5** : Explorer qui je suis vraiment — Mes valeurs, mon Ikigai
- **Module 6** : Construire ma nouvelle voie — Passer à l'action

Pour que ce programme soit le plus profitable possible, je te recommande d'allouer environ 20 à 30 minutes chaque jour aux exercices. Mais surtout, écoute-toi ! La transformation est un marathon, pas un sprint. Avance à ton rythme.

Pour t'aider tout au long de ce parcours, j'ai préparé quelques outils supplémentaires pratiques que tu retrouveras à la fin de ce programme.



A propos de moi

Qui suis-je ?

J'ai 51 ans ; je suis l'heureuse maman de 2 grands enfants... et de 2 adorables boules de poils.

Mes passions

Voyages
Musique
Mandalas
Ecriture
Nature

Mes expériences

+20 ans dans le social, Handicap, insertion, accompagnement social par le logement...

Mon parcours

Travailleuse sociale / + de 20 ans sur le terrain / Burn-out 2024

Conseillère en développement personnel en 2025



Compétences

Accompagnement burn-out

Écoute active

Outils de reconstruction

Création de contenus

Pair-aidance



01 Module 1 : FAIRE LE BILAN DU CHEMIN PARCOURU

Objectif : Prendre conscience d'où tu en es aujourd'hui, sans jugement

Tu sais, tu as vraiment traversé des moments difficiles, de vraies tempêtes. Et à chaque fois, tu as trouvé la force de te relever. C'est incroyable le chemin que tu as parcouru sur toi-même !

Maintenant, avant de te lancer à corps perdu dans tes projets d'avenir, prends un moment pour toi. Arrête-toi un instant et regarde derrière toi. L'idée n'est pas de te replonger dans le passé et de ressasser les mauvais souvenirs, mais plutôt de prendre conscience de tout ce que tu as accompli jusqu'ici.

C'est important de voir clairement où tu en es aujourd'hui. Ce premier module, c'est un peu comme un bilan de ta vie, mais sans jugement. L'objectif est d'être honnête avec toi-même et de regarder ta situation avec bienveillance.



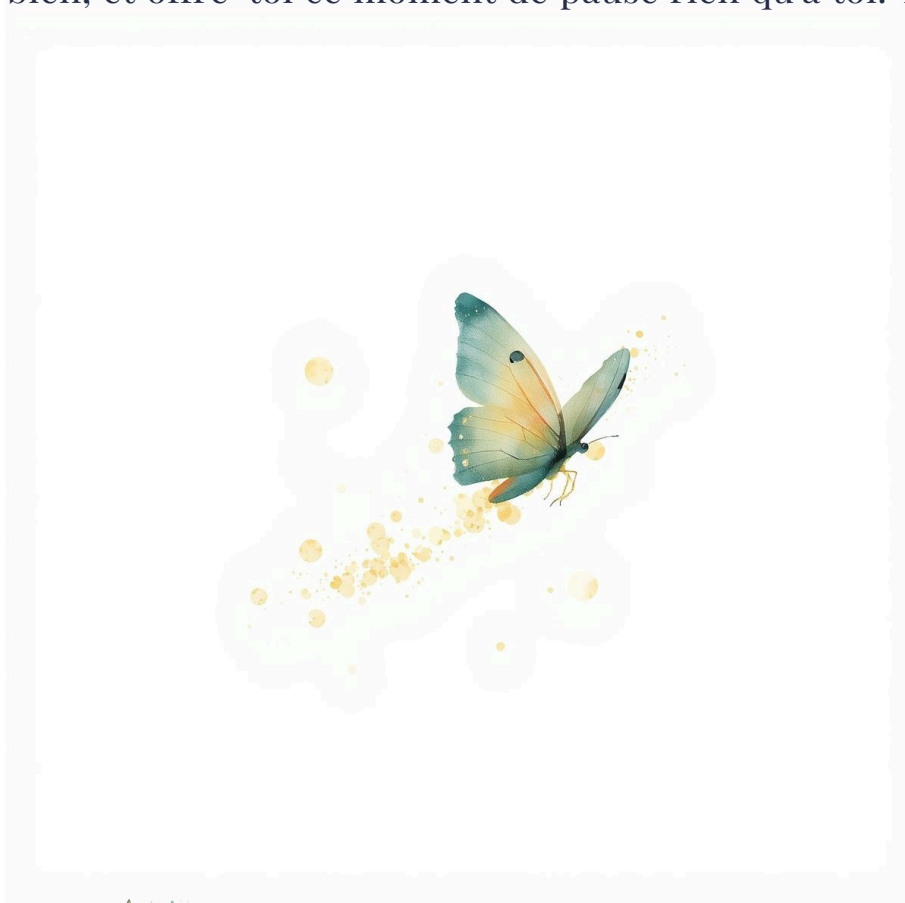
Pas question de te critiquer ou de te comparer aux autres, juste de comprendre d'où tu pars.

Dans ce module, tu vas pouvoir explorer plusieurs choses :

- Où tu te situes maintenant dans les différents aspects de ta vie (personnel, professionnel, familial, etc.).
- Quelles sont les expériences que tu ne veux surtout plus jamais revivre ? Tes plus jamais ça.
- Qu'est-ce qui est devenu absolument essentiel pour toi, tes priorités absolues ?
- Quels sont les aspects de ta vie qui sont déséquilibrés et que tu aimerais améliorer grâce à la Roue de la Vie ?

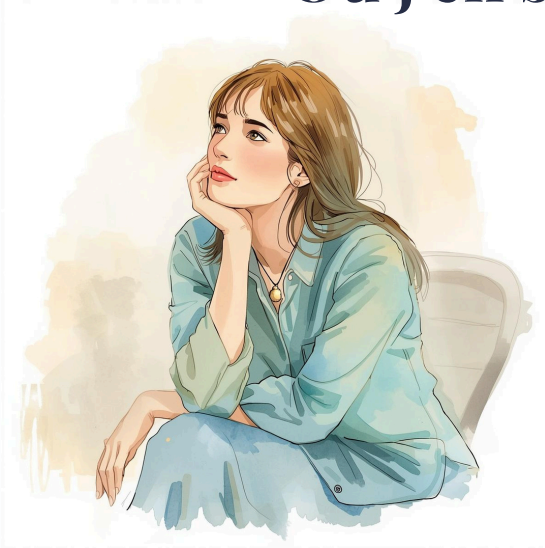
C'est sur cette base solide et en étant parfaitement consciente de ta situation que tu pourras avancer et bâtir la suite de ton parcours.

Alors, prends ton carnet, installe-toi confortablement dans un endroit où tu te sens bien, et offre-toi ce moment de pause rien qu'à toi. Tu le mérites vraiment.



EXERCICE 1

Où j'en suis aujourd'hui



Consigne :

Prends quelques instants pour faire le point sur ta situation actuelle. Sans filtre, sans jugement. Juste un état des lieux honnête de là où tu en es dans ta vie.

Questions guidées :

Comment te sens-tu globalement en ce moment ? (physiquement, émotionnellement, mentalement)



Qu'est-ce qui va bien dans ta vie aujourd'hui ? De quoi es-tu fier(ère) ?

Qu'est-ce qui te pèse encore ? Qu'est-ce qui te manque ?



Comment te sens-tu dans tes relations actuelles (famille, amis, collègues) ? Te sens-tu soutenue, comprise ?

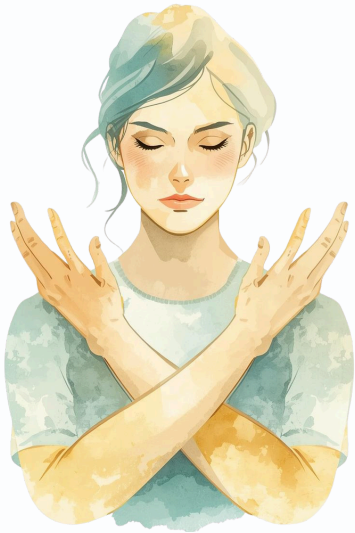
Qu'est-ce qui te fait encore rêver ? Y a-t-il quelque chose que tu repousses depuis longtemps ?

Si tu devais résumer ta situation actuelle en 3 mots, lesquels choisirais-tu ?



EXERCICE 2

Ce que je ne veux plus revivre



Tu as traversé des épreuves, des situations difficiles, parfois douloureuses. Certaines t'ont appris des choses précieuses sur toi-même. Mais il y en a que tu refuses de revivre.

*Ce sont tes "**plus jamais ça**".*

Cet exercice t'invite à poser clairement ce que tu ne veux plus accepter dans ta vie, que ce soit au travail, dans tes relations ou avec toi-même.

Quelles situations professionnelles refuses-tu de revivre ? (ambiance toxique, surcharge, manque de reconnaissance, pression constante...)



Quels comportements des autres ne veux-tu plus tolérer ? (manipulation, irrespect, qu'on te prenne pour acquise...)

Quels comportements de toi-même ne veux-tu plus reproduire ? (t'oublier, dire oui à tout, repousser tes limites jusqu'à craquer...)



Quelles émotions ou états ne veux-tu plus ressentir au quotidien ? (épuisement, culpabilité, sentiment de vide...)

Complète cette phrase : "Plus jamais je ne..." (liste autant de choses que tu veux)



EXERCICE 3

Mes non-négociables



À l'opposé de ce que tu ne veux plus, il y a ce dont tu as absolument besoin pour te sentir bien, épanouie et alignée.

***Ce sont tes non-négociables** — ces choses sur lesquelles tu ne feras plus de compromis.*

Prends le temps de réfléchir à ce qui est devenu essentiel pour toi aujourd'hui.

De quoi as-tu absolument besoin pour te sentir bien au travail ? (autonomie, reconnaissance, sens, flexibilité, ambiance bienveillante...)



De quoi as-tu besoin dans tes relations pour te sentir respectée et épanouie ?

De quoi as-tu besoin pour toi-même au quotidien ? (temps seule, moments de repos, activités qui te ressourcent...)



Quelles valeurs sont devenues essentielles et guident désormais tes choix ?

Complète cette phrase : "Désormais, je ne ferai plus de compromis sur..." (liste tes non-négociables)



Name: _____ Date: _____



EXERCICE 4

Inventaire de vie

Pour chaque domaine de ta vie, coche la case qui correspond le mieux à ton ressenti actuel, de 1 (très insatisfait(e)) à 10 (totalement épanoui(e)).

Cela te permettra d'avoir une vision claire de tes forces et des aspects à nourrir davantage.

Santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Famille / Amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amour / Relation amoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loisirs / Détente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carrière / Travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Développement personnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Environnement physique (ton lieu de vie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Voici quelques questions de réflexion venant compléter cet inventaire de la vie :

Quels sont les 2-3 domaines où tu as mis les notes les plus basses ?

Quels sont les domaines où tu te sens le plus épanoui(e) ?

Y a-t-il un domaine que tu as négligé et qui impacte les autres ?



Si tu devais améliorer un seul domaine en priorité, lequel choisirais-tu ?



CONCLUSION MODULE 1



FAIRE LE BILAN DU CHEMIN PARCOURU

Tu viens de franchir une étape importante : poser un regard sincère sur ta vie. Tu as pris le temps d'examiner où tu te trouves actuellement, ce que tu souhaites laisser derrière toi, et ce qui a réellement de la valeur pour toi. Je sais que cet exercice peut être ardu. Il demande une certaine force de caractère pour se regarder en face, sans faux-semblants. C'est une démarche qui demande du cran, et je salue ton investissement.

Cependant, c'est une étape fondatrice. Il est difficile de progresser sans avoir une idée claire de son point de départ. Cette prise de conscience est la pierre angulaire de toute évolution personnelle. Je t'invite à relire attentivement tes réponses. Elles seront un fil conducteur tout au long de ce programme, une sorte de carte routière personnalisée.



Ces notes sont précieuses, garde-les à portée de main. Te sens-tu prêt(e) à continuer ?

La prochaine étape consistera à examiner ce qui peut peser sur tes épaules sans que tu en aies pleinement conscience. Nous allons explorer ces dynamiques ensemble, pas à pas, avec douceur et perspicacité. L'idée est de mettre en lumière ces fardeaux cachés afin de pouvoir les alléger ou, si possible, s'en défaire complètement.

C'est une exploration profonde. N'hésite pas à prendre des pauses si tu en ressens le besoin – l'introspection peut être intense. Respecte ton rythme. Tu n'es pas seul(e) dans cette démarche.

Souviens-toi que le but est de te sentir mieux, plus léger(e) et plus épanoui(e). Alors, respire profondément et prépare-toi à découvrir de nouvelles facettes de toi-même. Je suis convaincue que tu as en toi les ressources nécessaires pour surmonter les défis et créer la vie que tu désires.



02

Module 2 : LES BAGAGES INVISIBLES QUI PÈSENT



Tu as pris le temps de faire le point sur ta vie, et c'est déjà une grande étape. Tu as identifié où tu te trouves, ce qui ne te convient plus et ce qui a une vraie valeur pour toi. C'est super !

Pourtant, il arrive que malgré cette lucidité, on se sente bloqué, comme retenu en arrière. C'est parfois difficile de mettre le doigt dessus, n'est-ce pas ? On pourrait imaginer que tu portes un sac à dos invisible, rempli d'éléments que tu n'as pas vraiment examinés en détail.

Ces bagages, ce sont souvent les blessures du passé, celles qui datent de l'enfance et qui, même estompées, continuent d'influencer tes choix et tes réactions.

Il peut aussi s'agir de choses que tu as héritées de ta famille, des façons de penser ou d'agir qui te sont transmises sans que tu en aies conscience. Des craintes, des idées fixes, des comportements répétitifs... tout cela peut peser lourd.



Ce module que je te propose est une invitation à ouvrir ce sac, tranquillement. L'objectif n'est surtout pas de ressasser le passé de façon négative, mais plutôt de comprendre ce qui peut encore te freiner aujourd'hui. Surtout, prends tout le temps nécessaire.

Ce travail demande de la douceur et beaucoup de compréhension envers toi-même. Ne te sens pas obligé(e) de tout analyser d'un coup. Vas-y à ton rythme. Chaque nouvelle compréhension est un pas de plus vers la légèreté et la liberté. Tu vas y arriver !



EXERCICE 1

Mon histoire familiale



Avant de regarder tes propres blessures, prenons un moment pour observer ce que tu as pu hériter de ton environnement familial.

*Comment décrirais-tu l'ambiance générale dans laquelle tu as grandi ?
(chaleureuse, tendue, silencieuse, instable...)*



Quelles étaient les "règles non-dites" dans ta famille ? (ce qu'on ne disait pas, ce qu'on évitait, ce qui était tabou...)

Quelles phrases as-tu souvent entendues étant enfant ? (sur toi, sur la vie, sur l'argent, sur le travail, sur les relations...)



Y a-t-il des schémas qui se répètent dans ta famille ? (divorces, maladies, difficultés financières, conflits, métiers similaires...)

Qu'est-ce que tu t'es promis de ne jamais reproduire... et que tu reproduis peut-être quand même ?



EXERCICE 2

Les émotions de mon enfance



Replonge doucement dans tes souvenirs d'enfance.

Pas pour juger, mais pour comprendre.

Enfant, te sentais-tu en sécurité ? Pourquoi ?



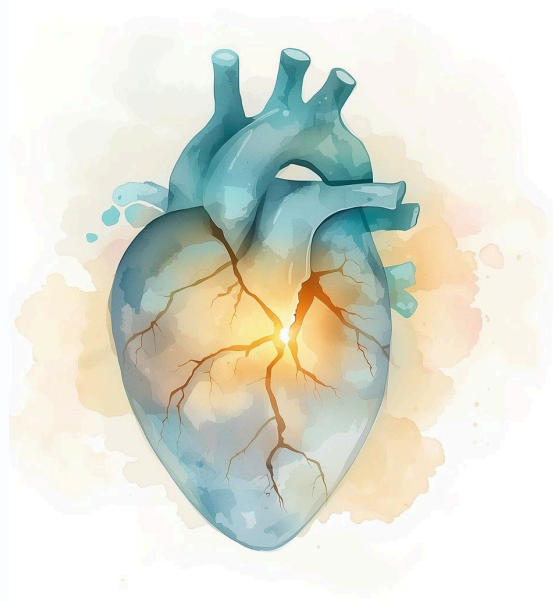
Quel était ton plus grand besoin non comblé ? (attention, affection, reconnaissance, liberté, stabilité...)

Si tu pouvais dire quelque chose à l'enfant que tu étais, ce serait quoi ?



EXERCICE 3

Identifier mes blessures



Selon Lise Bourbeau, nous portons tous une ou plusieurs blessures fondamentales, souvent activées dès l'enfance. Ces blessures influencent nos comportements, nos relations... et parfois notre façon de nous épuiser au travail.

Avant de découvrir laquelle te concerne le plus, voici une présentation de chacune d'elles.

PARTIE 1 - LES 5 BLESSURES LES PLUS FREQUENTES

Le rejet :

- *Sentiment de ne pas avoir sa place, de déranger, de ne pas être désiré(e). La personne blessée par le rejet a tendance à se faire toute petite, à fuir, à douter de sa légitimité.*

L'abandon :

- *Peur profonde d'être seul(e), besoin constant de présence et de soutien. La personne blessée par l'abandon a du mal à dire non, joue souvent le sauveur, et supporte difficilement la solitude.*

L'humiliation :

- *Sentiment d'avoir été rabaissé(e), honte de soi, peur du jugement. La personne blessée par l'humiliation se sacrifie pour les autres, se prive, et prend tout sur ses épaules.*

La trahison :

- *Difficulté à faire confiance, besoin de tout contrôler. La personne blessée par la trahison veut que les choses soient faites à sa façon et supporte mal d'être déçue.*

L'injustice :

- *Sentiment de ne pas être traité(e) équitablement, perfectionnisme, exigence envers soi-même. La personne blessée par l'injustice a du mal à s'arrêter, à demander de l'aide, et se critique beaucoup.*

Tu te reconnais peut-être déjà dans certaines descriptions...

**Le quiz qui suit va t'aider à identifier plus précisément celle(s)
qui t'influence(nt) le plus.**



PARTIE 2 - QUIZ :

QUELLE BLESSURE INFLUENCE TON ÉPUISEMENT ?

Réponds spontanément à chaque question en choisissant la réponse qui te correspond le plus. Tu peux te reconnaître dans plusieurs propositions, c'est normal ! Mais entoure uniquement le symbole de celle qui résonne le plus fort en toi, celle qui te "parle" en premier.

◆ = Rejet | ◆ = Abandon | ■ = Humiliation | ★ = Trahison | ▲ = Injustice

Question 1 :

Un collègue critique ton travail devant l'équipe. Quelle est ta réaction première ?

- ◆ Je me ferme, j'ai envie de disparaître
- ◆ Je cherche du soutien auprès d'un autre collègue
- ■ J'ai honte, je me dis que j'aurais dû faire mieux
- ★ Je me demande ce qu'il a derrière la tête
- ▲ Je me justifie, je veux prouver que j'avais raison



Question 2 :

Tu rentres épuisé(e) après une journée difficile. Que fais-tu ?

- ◆ Je m'isole, j'ai besoin d'être seul(e)
- ◆ J'appelle quelqu'un pour en parler
- ■ Je m'occupe quand même des autres (famille, maison...)
- ★ Je rumine sur ce qui s'est mal passé
- ▲ Je me dis que j'aurais dû mieux gérer

Question 3 :

On te propose une promotion ou une nouvelle responsabilité. Ta première pensée ?

- ◆ "Ils vont vite voir que je ne suis pas à la hauteur"
- ◆ "Et si je me retrouve seul(e) face à tout ça ?"
- ■ "Je ne peux pas refuser, on compte sur moi"
- ★ "Il y a sûrement un piège quelque part"
- ▲ "Il faut que je sois parfait(e) sinon ça ne vaut pas le coup"



Question 4 :

Une personne que tu accompagnes / autre t'insulte ou te rejette. Comment réagis-tu intérieurement ?

- ◆ Ça me touche profondément, je me sens nul(le)
- ◆ J'ai besoin d'en parler à quelqu'un tout de suite
- ■ Je me dis que j'aurais dû mieux m'y prendre
- ★ Je me méfie, je me protège
- ▲ Je trouve ça injuste, je n'ai rien fait pour mériter ça

Question 5 :

Quelle phrase entends-tu le plus souvent dans ta tête ?

- ◆ "Je dérange, je ne suis pas à ma place"
- ◆ "J'ai besoin qu'on soit là pour moi"
- ■ "Je dois tout porter, c'est mon rôle"
- ★ "On va finir par me décevoir"
- ▲ "Je dois être irréprochable"



Question 6 :

Face à un conflit dans l'équipe, tu as tendance à :

- ◆ Te retirer, éviter de prendre parti
- ◆ Chercher à réconcilier tout le monde
- ■ Prendre sur toi pour apaiser les tensions
- ★ Observer qui dit quoi, rester sur tes gardes
- ▲ Vouloir rétablir ce qui est juste

Question 7 :

Qu'est-ce qui t'a le plus épuisé(e) dans ton travail ?

- ◆ Ne pas me sentir reconnu(e) ou légitime
- ◆ Être seul(e) face aux difficultés, le manque de soutien
- ■ Tout donner aux autres sans jamais penser à moi
- ★ Les trahisons, les coups dans le dos
- ▲ L'impression de ne jamais en faire assez



Question 8 :

Quand tu repenses à ton enfance, quel sentiment revient le plus ?

- ◆ Je me sentais souvent de trop, pas désiré(e)
- ◆ J'avais peur qu'on m'abandonne ou qu'on m'oublie
- ■ J'avais honte, peur d'être ridicule
- ★ J'ai été déçu(e) par quelqu'un en qui j'avais confiance
- ▲ Je trouvais que ce n'était pas juste, qu'on m'en demandait trop

Question 9 :

Ta plus grande difficulté au quotidien ?

- ◆ Me sentir légitime, oser prendre ma place
- ◆ Être seul(e), ne pas avoir de soutien
- ■ Penser à moi, m'accorder du temps
- ★ Faire confiance aux autres
- ▲ Accepter de ne pas être parfait(e)



Question 10 :

Si tu pouvais changer une chose chez toi, ce serait :

- ◆ Arrêter de douter de ma valeur
- ◆ Ne plus avoir besoin des autres pour me sentir en sécurité
- ■ Arrêter de me sacrifier pour tout le monde
- ★ Réussir à faire confiance
- ▲ Être plus indulgent(e) envers moi-même

RESULTATS

◆ J'ai points » **Rejet**

◆ J'ai points » **Abandon**

■ J'ai points » **Humiliation**

★ J'ai points » **Trahison**

▲ J'ai points » **Injustice**

**Ta blessure dominante est celle qui a le plus de points.
Tu peux en avoir plusieurs à égalité ou proches, c'est fréquent.**



PARTIE 3 - COMPRENDRE TA BLESSURE DOMINANTE

Tu as identifié ta ou tes blessures principales. Voici ce qu'elles signifient et comment elles ont pu contribuer à ton épuisement professionnel.

◆ TA BLESSURE DOMINANTE : LE REJET

Ce que ça signifie :

Tu portes en toi le sentiment de ne pas avoir ta place, de déranger, de ne pas être vraiment désiré(e). Tu as appris très tôt à te faire petit(e), à ne pas trop demander, à douter de ta légitimité. Tu peux avoir tendance à fuir les situations où tu risques d'être rejeté(e)... ou à travailler très dur pour "mériter" ta place.

Comment ca t'a épuisé(e) au travail :

Dans les métiers du care, cette blessure t'a probablement poussé(e) à en faire toujours plus pour prouver ta valeur. Tu as peut-être accepté des conditions difficiles sans rien dire, de peur qu'on te mette de côté. Les critiques, même anodines, t'ont touché(e) profondément. Tu as pu te sentir illégitime malgré tes compétences, ton diplôme, tes années d'expérience.

Premiers pas vers la guérison :

Reconnaître que tu as ta place : pas parce que tu la mérites, mais parce que tu existes. Apprendre à t'affirmer sans craindre de déranger. Accueillir le fait que tu ne seras pas aimé(e) de tout le monde, et que ce n'est pas grave. Ta valeur ne dépend pas du regard des autres.



◆ TA BLESSURE DOMINANTE : L'ABANDON

Ce que ça signifie :

Tu portes en toi une peur profonde de te retrouver seul(e), sans soutien. Tu as besoin de te sentir entouré(e), soutenu(e), rassuré(e). Tu peux avoir du mal à dire non, de peur qu'on s'éloigne de toi. Tu joues souvent le rôle du sauveur — celui ou celle sur qui on peut toujours compter.

Comment ça t'a épuisé(e) au travail :

Tu as probablement dit oui à tout, pris sur toi pour ne pas décevoir, porté les problèmes des autres en plus des tiens. Tu as peut-être supporté des situations inacceptables par peur de te retrouver seul(e) ou exclu(e) de l'équipe. Le manque de reconnaissance ou de soutien hiérarchique t'a particulièrement affecté(e).

Premiers pas vers la guérison :

Apprendre que tu peux être seul(e) sans être abandonné(e). Construire ta propre sécurité intérieure, indépendamment des autres. Oser dire non sans craindre de perdre l'amour ou le lien. Tu n'as pas besoin de sauver tout le monde pour être aimé(e).



■ TA BLESSURE DOMINANTE : L'HUMILIATION

Ce que ça signifie :

Tu portes en toi une honte profonde, une peur d'être jugé(e), ridiculisé(e), rabaissé(e). Tu as appris à te sacrifier, à passer après les autres, à ne pas prendre de place pour toi. Tu donnes beaucoup — parfois trop — et tu te privas souvent du meilleur.

Comment ça t'a épuisé(e) au travail :

*C'est la **blesse du burn-out** dans les métiers du care. Tu as tout donné à tes usagers, tes collègues, ton institution — et tu t'es oublié(e). Tu as pris sur toi, encore et encore. Tu as peut-être eu honte de craquer, honte de ne plus y arriver, honte de demander de l'aide. Tu t'es senti(e) coupable de t'effondrer.*

Premiers pas vers la guérison :

Reconnaître que tu as le droit de penser à toi. Que prendre soin de toi n'est pas égoïste. Apprendre à recevoir autant qu'à donner. Lâcher la culpabilité de ne pas être "assez". Tu n'as pas à tout porter.



★ TA BLESSURE DOMINANTE : LA TRAHISON

Ce que ça signifie :

Tu portes en toi une difficulté à faire confiance. Tu as été déçu(e), trompé(e), trahi(e) par quelqu'un en qui tu croyais. Depuis, tu restes sur tes gardes. Tu as besoin de contrôler, d'anticiper, de tout vérifier pour éviter d'être à nouveau blessé(e).

Comment ca t'a épuisé(e) au travail :

Tu as peut-être vécu des trahisons au travail : des collègues qui t'ont planté(e) un couteau dans le dos, une hiérarchie qui n'a pas tenu ses promesses, des injustices que personne n'a dénoncées. Tu as dû tout surveiller, tout contrôler, ne compter que sur toi. Cette hypervigilance permanente t'a vidé(e).

Premiers pas vers la guérison :

Accepter que tu ne peux pas tout contrôler — et que c'est OK. Apprendre à faire confiance progressivement, en choisissant les bonnes personnes. Lâcher le besoin d'avoir raison. La trahison des autres ne dit rien de ta valeur.



▲ TA BLESSURE DOMINANTE : L'INJUSTICE

Ce que ça signifie :

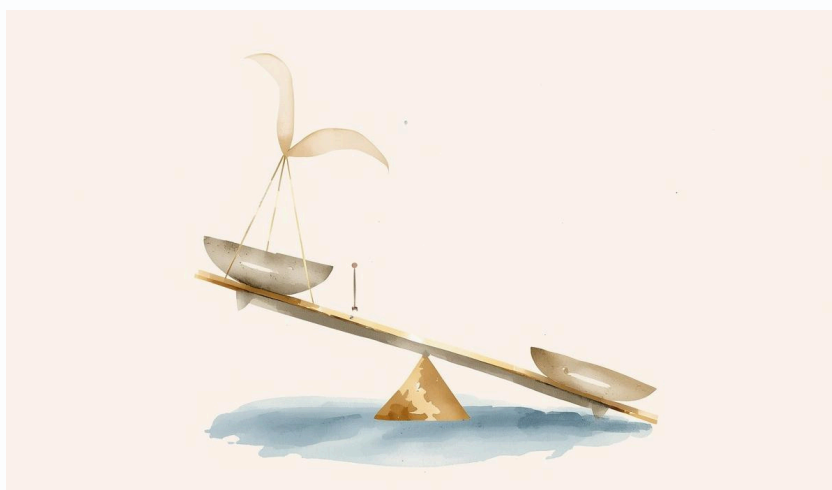
Tu portes en toi un sens aigu de ce qui est juste et injuste. Tu es exigeant(e) envers toi-même, perfectionniste, tu as du mal à t'accorder le droit à l'erreur. Tu te critiques beaucoup, tu t'en demandes toujours plus.

Comment ca t'a épuisé(e) au travail :

Tu as probablement été révolté(e) par les injustices que tu as vues ou subies : le manque de moyens, les décisions absurdes, le traitement des usagers ou des équipes. Tu as voulu bien faire, toujours mieux, sans jamais te satisfaire. Tu n'as pas su t'arrêter, poser tes limites, accepter que "suffisant" pouvait être suffisant.

Premiers pas vers la guérison :

Apprendre à être aussi bienveillant(e) envers toi qu'envers les autres. Accepter l'imperfection — la tienne et celle du monde. Te donner le droit de te reposer sans culpabilité. Tu n'as pas à réparer toutes les injustices à toi seul(e).



💡 Une prise de conscience importante

Si tu t'es reconnu(e) dans plusieurs blessures — peut-être même dans toutes — c'est normal. Et ce n'est pas un signe que tu es "trop abîmé(e)".

Les blessures ne viennent pas toujours de l'enfance de façon nette et identifiable. Elles se construisent, se renforcent et se réactivent tout au long de la vie.

Un jugement blessant à l'adolescence. Un conjoint qui te rabaisse. Une personne de confiance qui te tourne le dos quand tu as le plus besoin d'elle. Un deuil. Une rupture.

Ces expériences viennent déposer des couches successives, creuser les blessures, les confirmer.

Et puis il y a le travail. Les métiers du care ont cette particularité : ils viennent toucher, réveiller, amplifier toutes ces blessures accumulées.

Le rejet quand on remet en question ta valeur.

L'abandon quand tu te retrouves seul(e) face à l'impossible.

L'humiliation quand tu donnes tout et qu'on te traite comme si ça ne comptait pas.



La trahison quand ceux qui devaient te soutenir te tournent le dos.

L'injustice quand tu vois comment le système broie les personnes accompagnées ET les professionnels.

**Alors non, tu n'as pas fait un burn-out
"juste à cause du travail".**

Le travail a été le déclencheur. Le révélateur. Il est venu appuyer exactement là où ça faisait déjà mal.

Comprendre ça, c'est arrêter de culpabiliser. C'est comprendre pourquoi TOI tu es tombé(e), alors que d'autres semblent tenir. Ce n'est pas une question de force ou de faiblesse. C'est une question de blessures.

Et c'est le premier pas vers une vraie guérison.



Name: _____ Date: _____



EXERCICE 4

Ce que je porte malgré moi

Tu viens d'explorer tes blessures et de comprendre comment elles se sont construites au fil de ta vie.

Mais il y a une autre dimension, souvent invisible : ce que tu portes sans l'avoir choisi. Ce qui vient d'avant toi.

Dans nos familles, certaines choses se transmettent de génération en génération : des croyances, des peurs, des façons d'être en relation, des schémas qui se répètent. Parfois ce sont des forces. Parfois ce sont des poids.

On appelle ça le transgénérationnel.

Et puis il y a ce que TOI tu reproduis dans ta propre vie. Ces situations qui reviennent, ces types de personnes que tu attires, ces dynamiques qui se répètent — au travail, en amour, en amitié.

Ce n'est pas de la malchance. Ce n'est pas "je tombe toujours sur les mauvaises personnes". Il y a une logique derrière. Et la comprendre, c'est se donner le pouvoir de briser le cycle.



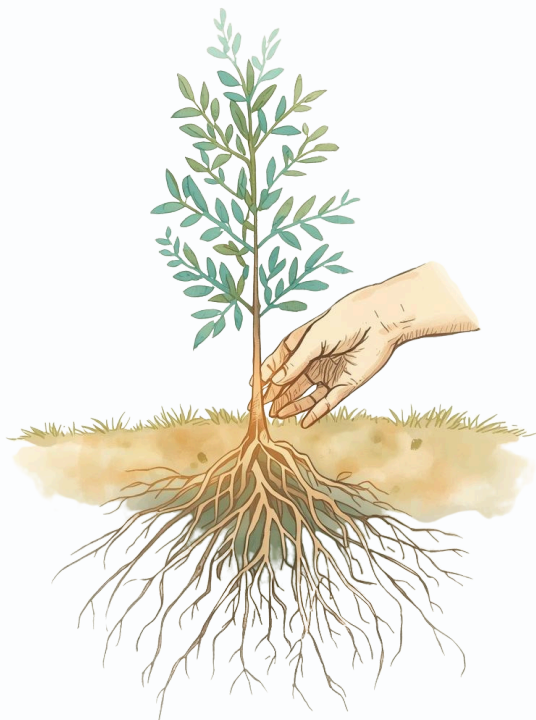
PARTIE 1 - L'HÉRITAGE FAMILIAL (TRANSGÉNÉRATIONNEL)

Prends un moment pour réfléchir à ta lignée :
parents, grands-parents, oncles, tantes... **Qu'est-ce qui se répète ?**

Y a-t-il des schémas récurrents dans ta famille ? (divorces, maladies, dépressions, addictions, conflits, difficultés financières, secrets, deuils difficiles...)



Y a-t-il quelque chose que tu portes et qui ne t'appartient pas vraiment ? (une loyauté, une mission de réparation, un secret, une tristesse...)



PARTIE 2 - MES SCHÉMAS RÉPÉTITIFS

Maintenant, regarde ta propre vie. **Qu'est-ce qui se répète ?**

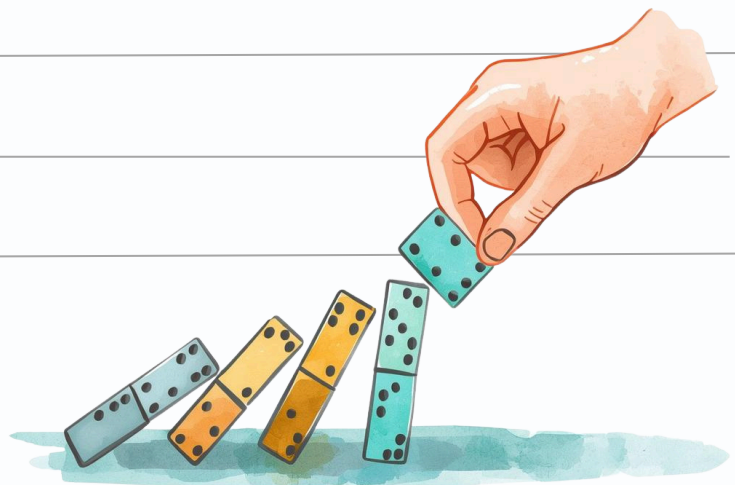
Dans tes relations amoureuses, y a-t-il un "type" de personne qui revient ? (des personnes distantes, rabaissantes, fragiles, indisponibles, dominantes...)

Au travail, quelles situations as-tu vécues plusieurs fois ? (des conflits avec la hiérarchie, du harcèlement, de la non-reconnaissance, des environnements toxiques...)



Quels comportements reproduis-tu, même quand tu sais que ce n'est pas bon pour toi ? (tout accepter, te taire, t'oublier, vouloir sauver l'autre, rester trop longtemps...)

Y a-t-il un lien entre ce que tu as vécu dans ta famille et ce que tu reproduis aujourd'hui ?



PARTIE 3 - BRISER LE CYCLE

**Tu as identifié ce que tu portes et ce que tu reproduis. C'est déjà immense.
Maintenant, il est temps de choisir.**

Qu'est-ce que tu ne veux plus reproduire ? (un comportement, une dynamique, une tolérance...)

Qu'est-ce que tu ne veux plus transmettre ? (à tes enfants, à tes proches, aux générations futures...)



Qu'est-ce que tu aimerais faire différemment désormais ?

De quoi as-tu besoin pour y arriver ? (soutien, travail sur toi, vigilance, limites à poser...)



💡 Une dernière réflexion

Prendre conscience d'un schéma, c'est déjà commencer à s'en libérer.

Tu n'es pas condamné(e) à reproduire ce que tu as vécu ou ce que ta famille t'a transmis.

Tu as le pouvoir de faire autrement. Pas en un jour. Pas parfaitement. Mais pas à pas.

Le cycle peut s'arrêter avec toi.



CONCLUSION MODULE 2



LES BAGAGES INVISIBLES QUI PÈSENT

Tu as accompli un travail remarquable, un processus intense où tu as trouvé le courage d'ouvrir ces fameuses valises que tu traînais depuis longtemps, parfois même sans en avoir conscience. Tu as eu le courage de regarder tes blessures bien en face, et tu as commencé à saisir leurs origines profondes. Tu as observé comment certains scénarios se répètent dans ta vie, comme des échos du passé. Je sais, ce n'est pas une expérience facile. Ça peut secouer, remuer des émotions enfouies, et parfois même faire mal. C'est tout à fait normal.



Mais c'est justement ce travail intérieur qui te libère progressivement. C'est en comprenant ce que tu portes en toi que tu peux commencer à démêler ce que ça a engendré dans ton esprit : ces pensées limitantes, ces croyances parfois erronées, ces petites voix intérieures qui te retiennent et t'empêchent d'avancer pleinement, souvent sans que tu t'en aperçoives vraiment.

Et c'est précisément ce que nous allons explorer plus en détail dans le prochain module. Nous allons voir comment identifier ces schémas de pensée et comment les transformer pour te permettre de te sentir plus libre et épanouie.





03

Module 3 : MES BARRIÈRES LIMITANTES

“Ce qui te limite n'est pas la réalité. C'est l'histoire que tu te racontes sur cette réalité.” — Sève et Sens

“





tu as fait un sacré boulot ! Tu as regardé tes blessures en face, tu as commencé à comprendre les fardeaux que tu portes sans le vouloir. Tu commences à mieux voir les événements et les personnes qui t'ont façonné(e), parfois d'une manière douloureuse. C'est une étape importante.

Maintenant, on va examiner de plus près ce que tout cela a engendré dans ta façon de penser : ces fameuses croyances limitantes. Tu sais, ces petites voix dans ta tête qui te freinent. Une croyance limitante, c'est une pensée que tu considères comme une vérité absolue. C'est une phrase que tu te répètes sans cesse, parfois depuis tellement longtemps qu'elle te semble naturelle.

Et c'est cette phrase qui t'empêche d'avancer, de t'épanouir pleinement. Tu connais sûrement des exemples :

- Je n'y arriverai jamais.
- C'est trop tard pour changer de voie.
- Je ne mérite pas d'être heureux/heureuse.
- Je dois toujours penser aux autres avant moi.
- Si je pose mes limites, on ne m'aimera plus.

Ces phrases ne sortent pas de nulle part. Elles ont une origine : ton enfance, ton éducation, tes relations, tes expériences difficiles.

Elles se sont ancrées en toi pour te protéger, pour t'aider à survivre à un moment donné.



Mais le problème, c'est qu'aujourd'hui, elles ne te servent plus. Au contraire, elles te piègent, elles te bloquent. Et le pire, c'est que tu n'as même plus conscience de leur présence. Elles font tellement partie de ton quotidien, de ta façon de voir le monde, que tu les prends pour des faits.

Tu te dis : C'est comme ça, c'est ma nature. Mais ce n'est pas une fatalité ! Ce ne sont pas des vérités immuables. Ce sont des histoires que tu te racontes, des interprétations que tu as faites à partir de tes expériences. Et comme toutes les histoires, elles peuvent être réécrites, nuancées, transformées.

Dans ce module, je te propose de partir à la recherche de tes propres croyances limitantes. On va identifier ces pensées toxiques, comprendre d'où elles viennent, et voir comment elles influencent tes choix, tes émotions, tes comportements, souvent de manière inconsciente.

C'est un travail qui demande du courage, mais c'est une étape essentielle pour te libérer de ce qui t'empêche d'être toi-même, de vivre la vie que tu désires.



Name: _____

Date: _____

EXERCICE 1

Identifier mes croyances limitantes



Avant de déconstruire tes croyances, il faut d'abord les voir, les nommer... Les sortir de l'ombre.

Cet exercice va t'aider à repérer les pensées qui tournent en boucle dans ta tête – celles qui t'empêchent d'avancer, souvent sans que tu t'en rendes compte.

Complète spontanément ces phrases, sans réfléchir trop longtemps. Écris ce qui te vient, même si ça te semble anodin ou exagéré.

Je ne suis pas assez... _____

Je suis trop... _____

Je n'ai pas le droit de... _____



Si je réussis, ... _____

Si j'échoue, ... _____

Les autres vont penser que... _____

Je ne mérite pas de ... _____

Pour être aimé(e), je dois... _____

L'argent, c'est ... _____

Demander de l'aide, c'est... _____

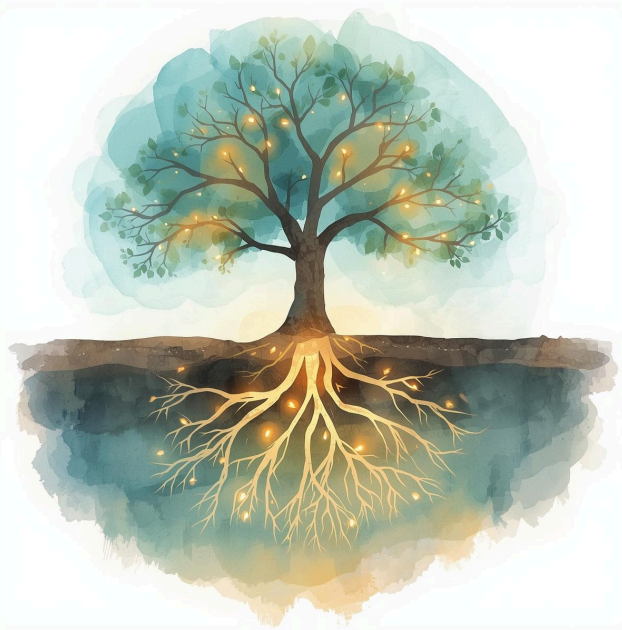


Name: _____

Date: _____

EXERCICE 2

D'où viennent mes croyances ?



Tu viens de mettre des mots sur certaines de tes croyances limitantes. Maintenant, on va remonter à la source.

Ces pensées ne sont pas apparues par magie. Elles viennent de quelque part : une phrase entendue, une expérience vécue, un regard, un silence, une absence.

Cet exercice fait le lien avec le travail que tu as fait dans le Module 2 sur tes blessures et ton héritage familial.

Reprends 3 croyances que tu as identifiées dans l'exercice précédent — celles qui t'ont le plus marquée.



CROYANCE N°1 :

Qui te l'a transmise ? (un parent, un prof, un ex, un collègue, la société...)?

Par quels mots, attitudes ou événements ?

À quelle blessure cette croyance est-elle liée ? (rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice) ?



CROYANCE N°2 :

Qui te l'a transmise ? (un parent, un prof, un ex, un collègue, la société...)?

Par quels mots, attitudes ou événements ?

À quelle blessure cette croyance est-elle liée ? (rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice) ?



CROYANCE N°3 :

Qui te l'a transmise ? (un parent, un prof, un ex, un collègue, la société...)?

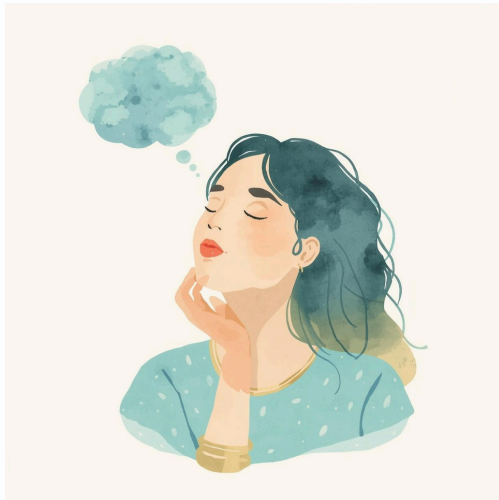
Par quels mots, attitudes ou événements ?

À quelle blessure cette croyance est-elle liée ? (rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice) ?



EXERCICE 3

Le modèle CPEAR



Tu as identifié tes croyances limitantes et compris d'où elles viennent.

Maintenant, tu vas découvrir comment elles influencent concrètement ta vie, souvent sans que tu t'en rendes compte.

Le modèle CPEAR est un outil simple et puissant pour comprendre le lien entre ce que tu penses et ce que tu obtiens.

C – Circonstance : ce qui se passe (les faits, neutres et objectifs).

P – Pensée : ce que tu te dis sur cette circonstance (ton interprétation).

E – Émotion : ce que tu ressens à cause de cette pensée.

A – Action : ce que tu fais (ou ne fais pas) sous l'effet de cette émotion.

R – Résultat : ce que tu obtiens. Et souvent... ça confirme ta pensée de départ.



Exemple :

C — On me propose une promotion au travail.

P — *"Je ne suis pas capable. Je vais échouer et tout le monde verra que je suis nulle."*

E — Peur, anxiété, honte anticipée.

A — Je refuse la promotion. Ou je l'accepte mais je me sabote.

R — Je reste au même niveau. Je me dis : *"tu vois, tu n'es pas faite pour ça."*

☞ **La croyance de départ ("je ne suis pas capable") s'est confirmée. Le cercle se referme.**

A TON TOUR !

Choisis une situation récente où tu t'es sentie bloquée, freinée, ou où tu n'as pas agi comme tu l'aurais voulu.

C — Circonstance (les faits, rien que les faits) : _____

P — Pensée (qu'est-ce que tu t'es dit ?) : _____



E — Émotion (qu'as-tu ressenti ?) :

A - Résultat (qu'as-tu fait ou pas fait ?) :

R — Résultat (qu'as-tu obtenu ?) :



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 4

Transformer une croyance



Tu sais maintenant identifier tes croyances limitantes, comprendre d'où elles viennent, et voir comment elles influencent tes résultats.

Maintenant, on passe à l'action : transformer une croyance.

Attention : il ne s'agit pas de remplacer une pensée négative par une pensée positive "magique" à laquelle tu ne crois pas. Ça ne fonctionne pas. Le cerveau n'est pas dupe.

L'objectif, c'est de trouver une pensée alternative — réaliste, crédible pour toi — qui ouvre des possibilités au lieu de te fermer des portes.



ÉTAPE 1 — CHOISIS UNE CROYANCE LIMITANTE

Reprends une croyance identifiée dans les exercices précédents, celle qui te freine le plus.

Ma croyance limitante : _____



ÉTAPE 2 — QUESTIONNE-LA

Est-ce un fait ou une interprétation ?

Quelles preuves ai-je que c'est vrai ?

Quelles preuves ai-je que ce n'est PAS toujours vrai ?

À qui appartient cette croyance à l'origine ? (Est-ce vraiment la mienne ?) ?



ÉTAPE 3 — TROUVE UNE PENSÉE ALTERNATIVE

*Pas l'opposé positif ("je suis nulle" » "je suis géniale"),
mais une pensée nuancée, un premier pas crédible.*

Voici quelques exemples :

Croyance limitante	Pensée alternative
"Je ne suis pas capable"	"Je suis en train d'apprendre"
"C'est trop tard pour moi"	"D'autres ont commencé à mon âge et ont réussi"
"Je ne mérite pas d'être heureux/se"	"J'ai le droit d'essayer d'être heureux/se"
"Si je dis non, on va m'abandonner"	"Les gens qui m'aiment vraiment respecteront mes limites"

Ma pensée alternative : _____





ETAPE 4 - VISUALISE LE NOUVEAU CPEAR

Reprends la situation de l'exercice 3 et imagine ce qui changerait avec cette nouvelle pensée.

C – Circonstance (les faits, rien que les faits) : _____

P – Pensée (qu'est-ce que tu t'es dit ?) : _____

E – Émotion (qu'as-tu ressenti ?) : _____

R – Résultat (qu'as-tu obtenu ?) : _____



💡 Réflexion

Qu'est-ce que ça te fait d'imaginer ce scénario ? Est-ce que cette nouvelle pensée te semble accessible, réaliste ?

Si ta réponse est oui, c'est le début du changement.

Si ta réponse est non, c'est peut-être que le pas est encore trop grand. Reviens à ta pensée alternative et cherche une version encore plus douce, un tout petit pas. Par exemple, passer de "Je suis capable" à "Je peux essayer de croire que c'est possible". Le changement commence par une micro-ouverture, pas par une révolution.



CONCLUSION MODULE 3



MES BARRIERES LIMITANTES

Tu viens de faire un travail important : identifier tes croyances limitantes, comprendre d'où elles viennent, et découvrir comment elles influencent ta vie à travers le modèle CPEAR.

Tu as même commencé à transformer une croyance — à trouver une pensée alternative plus douce, plus juste, plus aidante. C'est un premier pas. Et c'est déjà énorme.

Mais certaines croyances sont profondément ancrées. Elles demandent un travail plus approfondi, plus ciblé.



Si tu veux aller plus loin sur une barrière spécifique, j'ai créé des guides dédiés :

- 💰 Guide "Déconstruire ma barrière de l'argent" – pour transformer ta relation à l'argent et oser demander ce que tu vaud
- 💎 Guide "Déconstruire ma barrière de l'estime" – pour reconnaître ta vraie valeur et arrêter de te sous-estimer

Maintenant que tu as identifié ce qui te freinait, il est temps de te libérer. De lâcher ce qui ne te sert plus. C'est l'objet du prochain module.



04

Module 4 : SE LIBERER

Tu as déjà accompli un parcours remarquable. Tu as pris le temps d'évaluer ta situation actuelle, d'ouvrir ces valises remplies d'expériences, d'examiner attentivement tes blessures et de comprendre ce que tu transportais sans même t'en rendre compte. Tu as réussi à repérer les idées qui te limitaient et tu as commencé à les transformer doucement.

À présent, le moment est venu de franchir une étape supplémentaire : te libérer véritablement. Il ne s'agit plus seulement de comprendre les choses intellectuellement, mais de les laisser aller. De te défaire de la colère qui te ronge intérieurement, de la rancune tenace, du poids de la culpabilité.



“

"Se libérer, ce n'est pas oublier. C'est choisir de ne plus laisser le passé diriger ton présent."

Sève et Sens



De te séparer de tout ce qui t'empêche d'avancer et qui n'a plus d'utilité dans ta vie. De te délester de ce que tu portes pour les autres, de ces contraintes que tu t'infliges depuis trop longtemps.

Ce module te proposera de mettre en place des actions concrètes pour te libérer de ce qui te pèse. Nous utiliserons l'écriture comme outil d'expression et de clarification, nous explorerons le pardon comme voie de guérison, et nous mettrons en œuvre des rituels symboliques pour marquer un nouveau départ.

Je sais que ce processus peut parfois être difficile et remuer des émotions profondes. Mais je peux t'assurer que les bienfaits de cette libération sont immenses et durables.

Te sens-tu prêt(e) à te lancer dans cette nouvelle aventure ?



EXERCICE 1

Le pardon



Le pardon est l'un des actes les plus libérateurs qui soit. Et pourtant, c'est souvent le plus difficile.

Pardoner, ce n'est pas excuser. Ce n'est pas oublier. Ce n'est pas dire que ce qu'on t'a fait était acceptable.

Pardoner, c'est décider de ne plus porter le poids de la colère et de la rancœur. C'est te libérer TOI, pas l'autre.

Et il y a quelqu'un qu'on oublie souvent de pardonner : soi-même. Pour avoir accepté trop longtemps. Pour ne pas avoir vu les signes. Pour avoir fait des choix qu'on regrette. Pour s'être oublié(e).

Cet exercice t'invite à explorer le pardon sous ses deux formes : envers les autres, et envers toi-même.

PARTIE 1 — PARDONNER AUX AUTRES

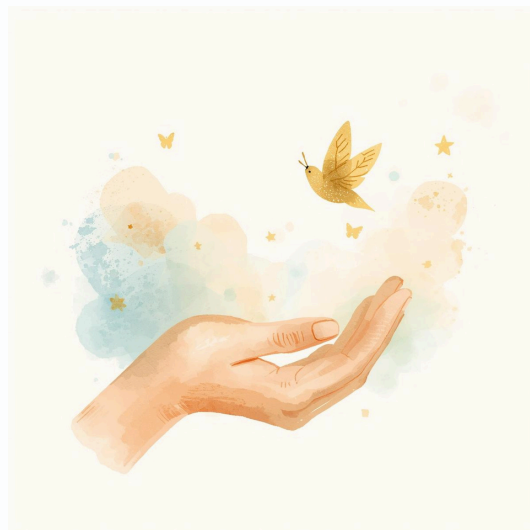
1- Y a-t-il quelqu'un envers qui tu portes encore de la colère ou de la rancœur ? (Pas besoin de nommer, juste d'identifier) ?

2- Qu'est-ce que cette personne t'a fait ? Qu'est-ce que tu lui reproches ?



3- *Qu'est-ce que cette colère te coûte aujourd'hui ? (énergie, pensées, émotions, santé...)?*

4- *Es-tu prêt(e) à envisager de lâcher cette colère — non pas pour cette personne, mais pour toi ?*



PARTIE 2 — SE PARDONNER À SOI-MÊME

1- *Qu'est-ce que tu te reproches ? (choix, comportements, erreurs, non-actions...)?*

2- *Qu'est-ce que tu aurais aimé faire différemment ?*

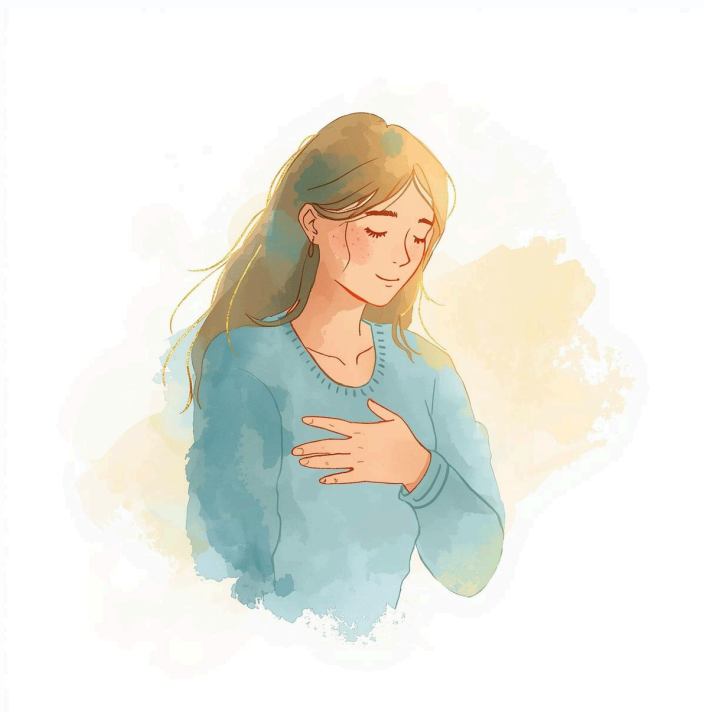


3- À l'époque, avais-tu les ressources / la conscience / les moyens de faire autrement ?

4- Que dirais-tu à une amie qui te confierait les mêmes regrets ?



5- *Es-tu prêt(e) à te pardonner, avec la même bienveillance que tu accorderais à cette amie ?*



💡 Réflexion

Le pardon est un processus, pas un interrupteur. Tu n'as pas besoin de tout pardonner aujourd'hui. Mais poser les mots, c'est déjà un premier pas vers la libération.



EXERCICE 2

Lettre de libération



Il y a des choses qu'on n'a jamais dites. Par peur, par pudeur, par manque d'occasion, ou parce que la personne n'est plus là.

Ces mots non-dits restent coincés en nous. Ils pèsent. Ils encombrant. Ils nous empêchent d'avancer.

Cet exercice t'invite à écrire une lettre que tu n'enverras jamais. Une lettre pour toi. Pour vider ce qui doit sortir. Pour poser les mots et les laisser partir.

Tu peux écrire à quelqu'un qui t'a blessé(e), à quelqu'un que tu as perdu, à une version passée de toi-même, ou même à ta souffrance, ton burn-out, ta maladie...

Il n'y a pas de règles. Pas de filtre. Personne ne lira cette lettre. Laisse sortir ce qui a besoin de sortir.

1- À qui veux-tu écrire ?

(une personne, toi-même à une époque, ton burn-out, ta maladie, ton ancien travail...)



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 3

Rituel de lâcher-prise



ITu as écrit. Tu as posé les mots. Tu as vidé ce qui pesait.

Maintenant, il est temps de poser un acte symbolique. Un geste concret qui marque la fin de quelque chose et le début d'autre chose.

Les rituels ont un pouvoir immense. Ils parlent à notre inconscient. Ils ancrent dans le corps ce que l'esprit a compris.

Ce n'est pas de la magie. C'est une façon de dire : "C'est fini. Je tourne la page. Je me libère."



1- Choisis ton rituel :

Voici quelques idées. Choisis celle qui te parle, ou invente le tien.

- 🔥 **Brûler** — Brûle ta lettre, ou un papier sur lequel tu as écrit ce que tu veux laisser partir. Regarde les mots se transformer en cendres et en fumée.
- 💧 **Laisser partir dans l'eau** — Écris sur un papier soluble ou un élément naturel (feuille, pétale) et laisse-le partir dans une rivière, un ruisseau, la mer.
- 🌍 **Enterrer** — Enterre un objet symbolique ou un papier. Rends-le à la terre. Laisse la nature le transformer.
- ✂️ **Déchirer** — Déchire en mille morceaux ce qui représente ton passé, ta douleur, ta colère. Jette les morceaux.
- 🎈 **Laisser s'envoler** — Écris sur un ballon biodégradable ou attache un message à quelque chose que tu laisses partir au vent.
- 🕯️ **Rituel de la bougie** — Allume une bougie, lis ta lettre à voix haute ou en silence, puis souffle la flamme en visualisant que tu laisses partir ce qui te pesait.



EXERCICE 4

Ce que je choisis de garder / ce que je laisse derrière



Tu as pardonné. Tu as écrit. Tu as posé un acte symbolique de libération.

Maintenant, il est temps de faire le tri. De choisir consciemment ce que tu emportes avec toi pour la suite... et ce que tu laisses définitivement derrière.

Parce que tout n'est pas à jeter. Dans ton parcours, même douloureux, il y a des forces, des apprentissages, des parts de toi que tu veux garder.

Et il y a ce qui ne te sert plus. Ce qui t'a assez pesé. Ce que tu choisis de ne plus porter.



PARTIE 1 — CE QUE JE CHOISIS DE GARDER

Qu'est-ce que tu veux emporter avec toi pour la suite ? (forces, apprentissages, valeurs, qualités révélées, personnes...)

1- Quelles forces as-tu découvertes en toi à travers ces épreuves ?

2- Qu'est-ce que ces expériences t'ont appris sur toi, sur la vie, sur les autres ?



3- *Quelles valeurs sont devenues non-négociables pour toi ?*

4- *Qui sont les personnes que tu veux garder près de toi ?*



PARTIE 2 — CE QUE JE LAISSE DERRIÈRE

Qu'est-ce que tu choisis de ne plus porter ? (croyances, comportements, relations, peurs, culpabilités...)

1- Quelles croyances limitantes refuses-tu d'emporter avec toi ?

2- Quels comportements veux-tu arrêter de reproduire ?



3- Quelles relations ou dynamiques ne te conviennent plus ?

4- De quoi te donnes-tu la permission de te libérer définitivement ?



💡 Réflexion

Relis ce que tu as écrit. D'un côté, ce que tu gardes : tes forces, tes apprentissages, tes valeurs, tes personnes précieuses. C'est ton bagage de voyage pour la suite — léger et précieux.

De l'autre, ce que tu laisses : les croyances, les comportements, les relations qui ne te servent plus. Tu les déposes ici, maintenant. Tu n'as plus besoin de les porter.

Comment te sens-tu en regardant ces deux listes ?



CONCLUSION MODULE 4



SE LIBÉRER

Félicitations pour avoir franchi cette étape importante! Tu as accompli des choses puissantes au cours de ce module. Penser à pardonner, autant aux autres qu'à toi-même, peut être difficile, et tu l'as fait.

Tu as mis des mots sur des choses que tu gardais enfouies, et c'est une action pleine de courage. Tu as pris le temps de créer un rituel significatif pour te défaire de ce qui t'empêchait d'avancer. Tu as clairement défini ce que tu souhaites garder avec toi et ce dont tu veux te séparer. Tout ce que tu as fait est bien plus qu'un simple exercice.



C'est un pas vers une vraie libération, un chemin que tu as choisi d'emprunter avec détermination. Il est possible que tu ne sentes pas complètement libéré(e), et c'est tout à fait attendu.

Ces changements prennent du temps, car il faut le laisser infuser, se laisser transformer. Mais sois fier(e) d'avoir initié ce changement profond en toi. Si tu compares ton état actuel à celui du début de ce module, tu ressens sans doute une plus grande légèreté. Tu as déposé des fardeaux, allégé ton esprit et ton cœur.

Tu as créé un espace précieux en toi. Et cet espace nouvellement créé a une raison d'être. Il te permettra de te reconnecter à toi-même, d'explorer ton identité profonde, au-delà des blessures passées, des idées préconçues et des rôles que l'on a pu t'attribuer. Tu vas pouvoir te réapproprier ton histoire et écrire ton propre futur. C'est précisément ce que nous allons explorer ensemble dans le module suivant. Prépare-toi à une belle aventure intérieure!



05

Module 5 : EXPLORER QUI JE SUIS

Tu as accompli un parcours remarquable jusqu'à présent. Un travail profond de pardon, d'écriture, de rituels symboliques et de choix conscients t'a permis de te délester du superflu. Tu te sens plus léger / légère, n'est-ce pas ? Tu as créé un espace intérieur prêt à accueillir de nouvelles choses.

Maintenant, une question essentielle se présente : qui es-tu au plus profond de toi ? Oublions un instant les étiquettes imposées, les attentes extérieures, ou les habitudes ancrées par le temps, le devoir ou la crainte de décevoir. Je parle de toi. De ton essence véritable. Qu'est-ce qui allume la flamme en toi ? Quelles sont les activités ou les pensées qui te revitalisent instantanément ? Qu'est-ce qui donne une direction à ta vie ?



Ces questions peuvent paraître évidentes, mais après des années passées à s'oublier, à donner sans compter, à s'adapter aux circonstances, il est fréquent de perdre le fil de ses propres réponses.

Ce module est conçu comme une boussole pour te rapprocher de ton authenticité. Nous allons réexplorer tes passions d'antan, celles qui te faisaient vibrer avant que les obligations ne prennent le dessus. Nous allons clarifier tes valeurs fondamentales et identifier ce qui pourrait insuffler une nouvelle énergie à ton avenir. Il ne s'agit pas de chercher un nouveau métier, mais plutôt d'un voyage intime à la rencontre de toi-même. Un moment privilégié pour te retrouver et te rappeler qui tu es vraiment.

Alors, es-tu prêt(e) à repartir à la conquête de ta propre identité ?
Es-tu prêt(e) à te redécouvrir ?



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 1

Mes valeurs profondes



Les valeurs, ce sont les principes qui guident ta vie. Ce qui est vraiment important pour toi. Ce pour quoi tu te bats, ce qui te fait dire "ça, c'est non-négociable".

Mais attention : toutes les valeurs que tu portes ne t'appartiennent pas vraiment. Certaines t'ont été transmises par ta famille, ton éducation, la société. Tu les as intégrées sans les questionner.

Cet exercice va t'aider à faire le tri entre tes valeurs héritées et tes valeurs profondes – celles qui résonnent vraiment avec qui tu es.





PARTIE 1 — IDENTIFIER MES VALEURS

Voici une liste de valeurs. Entoure spontanément celles qui te parlent, sans trop réfléchir (10 à 15 maximum).

Liberté	Sécurité	Famille	Authenticité
Créativité	Justice	Respect	Bienveillance
Réussite	Simplicité	Aventure	Stabilité
Autonomie	Solidarité	Amour	Honnêteté
Reconnaissance	Sagesse	Courage	Harmonie
Transmission	Générosité	Loyauté	Indépendance
Spiritualité	Humour	Equilibre	Santé
Nature	Accomplissement	Partage	Intégrité

Si une valeur importante pour toi n'est pas dans la liste, ajoute-la :



PARTIE 2 — PRIORISER MES VALEURS

Parmi les valeurs que tu as entourées, choisis les 5 qui sont les plus essentielles pour toi. Celles sans lesquelles tu ne te sentirais pas toi-même.

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____



PARTIE 3 – VALEURS HÉRITÉES VS VALEURS PROFONDES

Pour chacune de tes 5 valeurs, demande-toi :

Ma valeur - D'où vient-elle ? (famille, éducation, expérience perso...) - Est-ce vraiment MA valeur ou une valeur héritée ?

1- _____

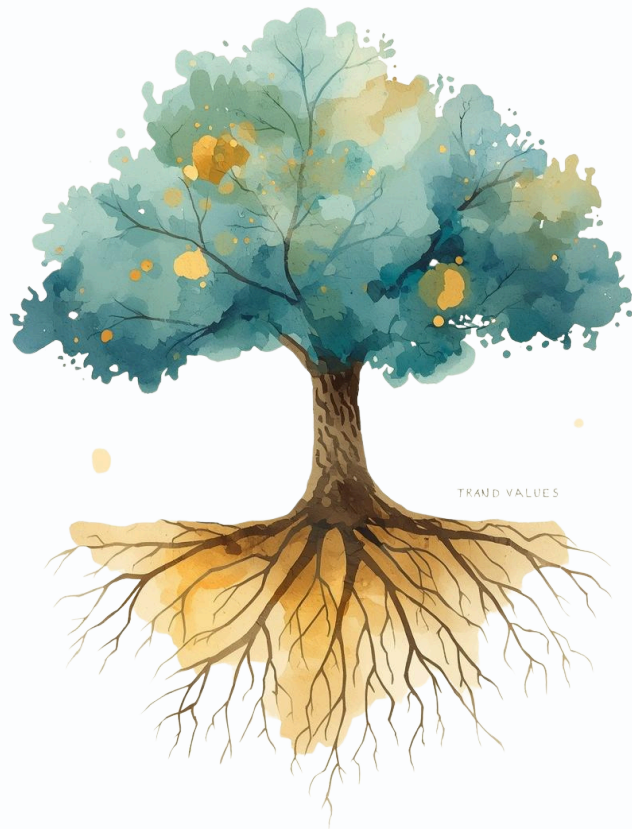
2- _____

3- _____

4- _____



5-



💡 Réflexion

Parmi tes 5 valeurs, y en a-t-il qui ne t'appartiennent pas vraiment ? Y en a-t-il que tu portes par obligation, par culpabilité, ou parce que "c'est comme ça" ? Si oui, es-tu prêt(e) à les questionner ?



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 2

Ce qui me fait vibrer



Avant de t'oublier dans le travail, les responsabilités, les obligations... Il y avait quelqu'un. Quelqu'un qui avait des rêves, des passions, des envies.

Cette personne est toujours là, quelque part en toi. Elle attend juste qu'on lui redonne la parole.

Cet exercice va t'aider à te reconnecter à ce qui te faisait vibrer — et à explorer ce qui pourrait te faire vibrer aujourd'hui.



PARTIE 1 — AVANT

Replonge dans tes souvenirs, avant que la vie d'adulte ne prenne toute la place.

1- Enfant, qu'est-ce que tu adorais faire ? (jeux, activités, passions...)

2- Adolescent(e), qu'est-ce qui te faisait rêver ? (projets, envies, centres d'intérêt...)



3- *Jeune adulte, qu'est-ce qui t'animait avant que le "sérieux" ne s'installe ?*

4- *Y a-t-il quelque chose que tu as abandonné et que tu regrettes ?*



PARTIE 2 — AUJOURD'HUI

Reconnecte-toi à ce qui te fait du bien maintenant,
même si tu ne t'autorises pas toujours à le faire.

1- Qu'est-ce qui te fait perdre la notion du temps quand tu le fais ?

2- Qu'est-ce qui te donne de l'énergie plutôt que de t'en prendre ?



3- De quoi pourrais-tu parler pendant des heures sans te lasser ?

4- Qu'est-ce que tu ferais si tu avais tout le temps et tout l'argent du monde ?



PARTIE 3 — LES SIGNAUX DU CORPS

Ton corps sait ce qui te fait vibrer. Il suffit d'écouter.

1- Quand tu penses à certaines activités ou projets, lesquels te donnent un élan, une excitation, une ouverture dans la poitrine ?

2- Lesquels te donnent une sensation de lourdeur, de fermeture, de "il faut que..." ?



3- Si tu écoutais ton corps plutôt que ta tête, qu'est-ce que tu ferais de ta vie ?



💡 Réflexion

Relis tes réponses. Y a-t-il un fil rouge ? Des thèmes qui reviennent ? Des envies enfouies qui refont surface ? Note ce qui t'a surpris(e) ou touché(e).



EXERCICE 3

À la rencontre de ton Ikigai



Tu viens d'explorer tes valeurs profondes et de te reconnecter à ce qui te fait vibrer. Tu as replongé dans tes passions d'avant, écouté les signaux de ton corps, identifié ce qui te donne de l'énergie.

Maintenant, on va aller plus loin avec un outil puissant : **l'Ikigai**.

L'Ikigai, c'est un concept japonais qui signifie "raison d'être" — ce qui te donne envie de te lever le matin. C'est le point de rencontre entre :

- 🔥 Ce que tu aimes — ce qui te fait vibrer
- 💎 Ce pour quoi tu es doué(e) — tes talents naturels
- 🌍 Ce dont le monde a besoin — ta contribution
- 💰 Ce pour quoi tu peux être payé(e) — ta valeur sur le marché



Quand ces 4 dimensions s'alignent, tu trouves ton Ikigai – une vie qui a du sens, où tu te sens à ta place.

Attention : il ne s'agit pas de trouver **LA** réponse parfaite aujourd'hui. L'Ikigai évolue avec toi. C'est une boussole, pas une destination figée.

Cet exercice va t'aider à explorer chaque dimension, à identifier les zones floues, et à dessiner les contours de ton Ikigai actuel.

Prends ton temps. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Juste toi, en train de te découvrir.



PARTIE 1 — LES 4 PILIERS DE TON IKIGAI

Pour mieux comprendre ce qu'est ton Ikigai et avancer pas à pas dans cette belle exploration, nous allons nous appuyer sur quatre piliers essentiels.

Chacun d'eux représente un aspect fondamental de toi-même :

- Ce que tu aimes,
- Ce pour quoi tu es doué(e),
- Ce qui fait sens pour toi,
- Et la manière dont tu peux transmettre ce que tu es au monde.

Ces piliers t'aideront à éclairer ta voie, à repérer ce qui t'anime profondément, et à construire peu à peu ta raison d'être.

Prends le temps d'explorer chaque pilier avec douceur et curiosité, en t'accordant toute la bienveillance dont tu as besoin.

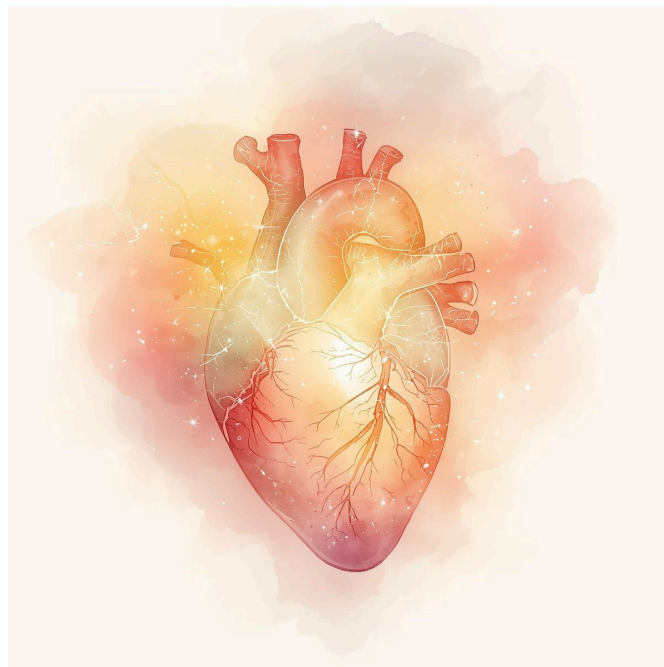


♥ Pilier 1 – Ce que tu aimes

Le premier pilier de ton Ikigai est ce que tu aimes (les activités, les sujets, les moments qui te font vibrer et te donnent de l'énergie).

Il s'agit de tout ce qui te fait perdre la notion du temps, qui te met dans cet état merveilleux qu'on appelle le *flow*. Le flow est un état où tu es pleinement concentré(e), engagé(e), et où tu ressens une profonde satisfaction. Quand tu es en flow, tu es connecté(e) à toi-même et à ta joie intérieure.

Pour découvrir ce que tu aimes vraiment, prends ton carnet ou écrit sous chaque question, installe-toi confortablement, et laisse venir les réponses à ces questions :



1- Quelles sont les activités dans lesquelles tu te perds complètement, sans voir le temps passer ?

2- Qu'aimais-tu faire quand tu étais enfant ?

3- Que choisis-tu de faire spontanément pendant ton temps libre ?



4- *Quelles sont tes passions ou centres d'intérêt qui t'animent ?*

5- *Au contraire, quelles activités te laissent indifférent(e), ou te déplaisent ?*

⚠ N'oublie pas :

*Une passion n'est pas forcément quelque chose que tu pratiques
tous les jours ni un domaine où tu es experte.
C'est avant tout ce qui te fait vibrer et t'apporte de la joie.*



Pilier 2 – Tes talents naturels

Tu as en toi des compétences naturelles, des talents innés, des aptitudes que tu as développées au fil du temps. Parfois, tu n'en as même pas conscience, car ces qualités sont devenues si familières que tu oublies qu'elles ont de la valeur.

Ce pilier t'invite à mettre en lumière ce que tu fais facilement, avec fluidité. Ce peut être des savoir-faire, des savoir-être, ou des qualités humaines que l'on reconnaît chez toi.

Il ne s'agit pas forcément de diplômes ou de savoirs "académiques", mais bien de ce que tu incarnes avec naturel. Cette étape peut aussi t'aider à reconnaître ta légitimité, souvent mise à mal par le syndrome de l'imposteur.

Voici quelques pistes à explorer :



1- Quelles activités ou compétences me paraissent faciles alors qu'elles semblent compliquées pour d'autres ?

2- Dans quoi ai-je souvent eu de bons résultats, des retours positifs, des compliments sincères ?


3- Pour quelles raisons me demande-t-on souvent de l'aide ou des conseils ?



4- Quelles qualités humaines ou traits de personnalité reviennent dans les témoignages que l'on me fait ?

5- Si je devais me décrire comme un(e) professionnel(le) ou un(e) ami(e), que dirais-je de mes forces ?



 Prends le temps d'écrire librement tout ce qui émerge. Laisse-toi surprendre, explore sans filtre, sans te juger. Tu peux même demander à des personnes de confiance :

“Qu'est-ce que tu trouves que je fais bien, naturellement ?” Les réponses pourraient t'éclairer bien plus que tu ne l'imagines.

 **Rappelle-toi :**

Tes talents ne demandent qu'à fleurir. Ne les minimise pas.
Chaque aptitude a une valeur, même si elle semble "banale"
à tes yeux.





Pilier 3 – Ce qui fait sens pour toi

Ce pilier t'invite à te connecter à ce qui résonne profondément en toi, ce qui donne du sens à ta vie et à tes actions.

Il ne s'agit pas d'une obligation extérieure, mais d'un appel intérieur à vivre en accord avec tes valeurs, tes croyances et ce qui te touche profondément.

Que ce soit à travers un engagement, une cause, ou simplement ta manière d'être, cet espace t'aide à clarifier ce qui, pour toi, mérite d'être nourri et cultivé.

✨ Voici quelques pistes pour t'aider à explorer :



1- *Qu'est-ce qui te touche profondément dans la société ou la nature ?*

2- *Quelles causes ou valeurs te tiennent particulièrement à cœur ?*

3- *Quel impact aimerais-tu avoir autour de toi, même à petite échelle ?*



4- *Si tu pouvais agir pour changer une chose dans le monde, laquelle serait-ce ?*

5- *Comment aimerais-tu être utile, d'une manière qui te ressemble ?*

 **Rappelle-toi :**

Chaque geste compte, et ton Ikigai ne se mesure pas à l'ampleur de tes actions, mais à la sincérité de ton engagement.



☀ Pilier 4 : Ta manière de transmettre

Ce pilier t'invite à réfléchir à la façon dont tu peux partager ce que tu es, ce que tu sais ou ce que tu vis, avec les autres. Il ne s'agit pas forcément de transmettre un savoir académique ou de proposer un service, mais bien d'envisager toutes les formes possibles d'expression et de contribution.

La transmission peut prendre de multiples formes : un geste simple, une parole, une création, un accompagnement, un métier, ou même un état d'être.

Ce pilier t'aide à imaginer comment tu peux incarner ton Ikigai dans ta vie, en offrant au monde ta singularité, à ta manière.

✨ Quelques pistes pour t'aider à explorer :



1- Qu'aimes-tu partager avec les autres ?

2- De quelles façons aimes-tu communiquer, créer ou accompagner ?

3- As-tu déjà une idée de ce que tu pourrais offrir, même à petite échelle ?



4- Existe-t-il des moyens de transmettre tes talents ou ta passion qui te font vibrer ?

5- Comment aimerais-tu que les autres reçoivent ce que tu partages ?

 **Rappelle-toi :**

La transmission est unique à chacun(e), il n'existe pas une "bonne" façon, seulement la tienne.



PARTIE 2 - CROISEMENT DES 4 PILIERS : TON IKIGAI

Là où ces 4 dimensions se rencontrent... se trouve ton Ikigai.
(Donne-toi simplement la permission d'explorer, à ton rythme.)

♥ Ce que tu aimes vraiment

- *Qu'est-ce qui te fait vibrer profondément ?*
- *Quelles sont les activités qui te nourrissent intérieurement, même lorsque tu es fatigué(e) ?*

🧠 Tes talents naturels

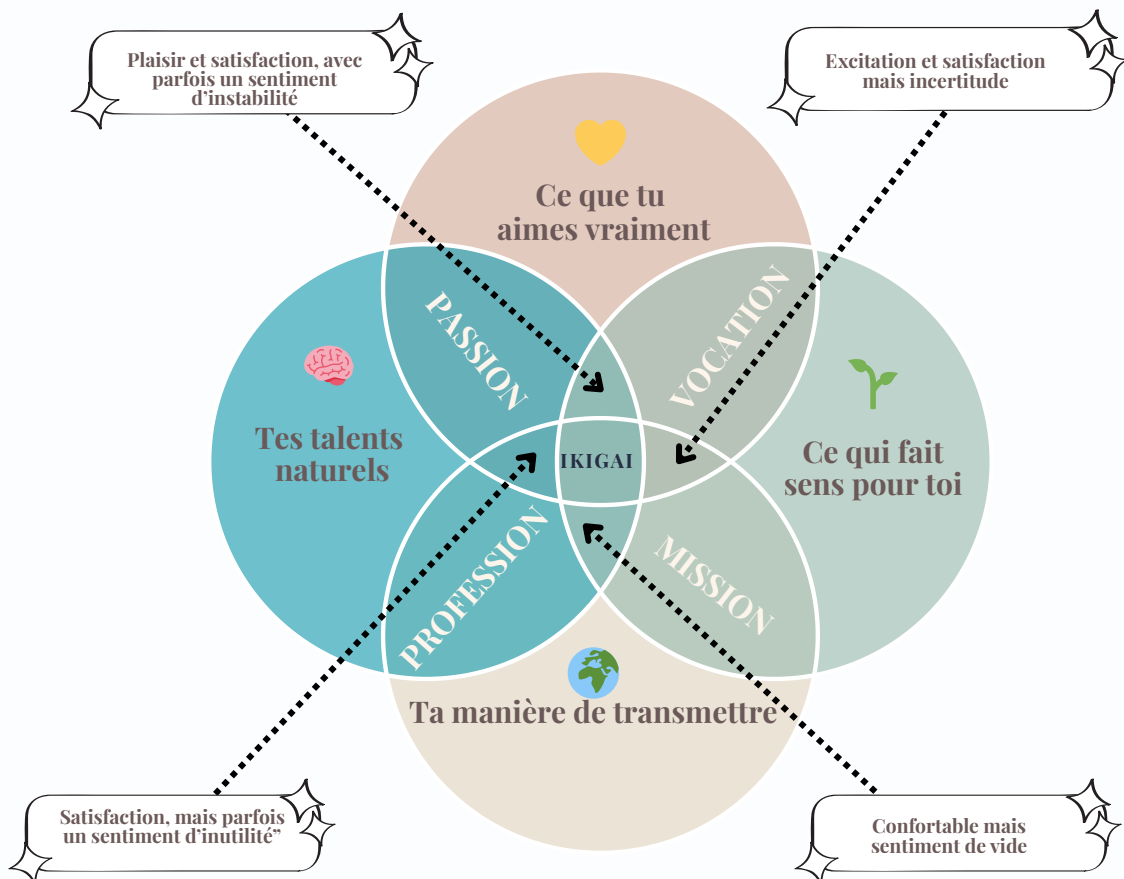
- *Dans quoi es-tu naturellement à l'aise, sans effort ?*
- *Dans quels domaines les autres te sollicitent-ils spontanément ?*

🌱 Ce qui fait sens pour toi

- *Quelles causes te touchent ou t'interpellent profondément ?*
- *Quel type d'impact aimerais-tu avoir autour de toi, même à petite échelle ?*

🌍 Ta manière de transmettre

- *Comment pourrais-tu faire circuler ce que tu es, ce que tu sais ou ce que tu vis ?*
- *Sous quelles formes concrètes pourrais-tu contribuer au monde, à ton rythme ?*



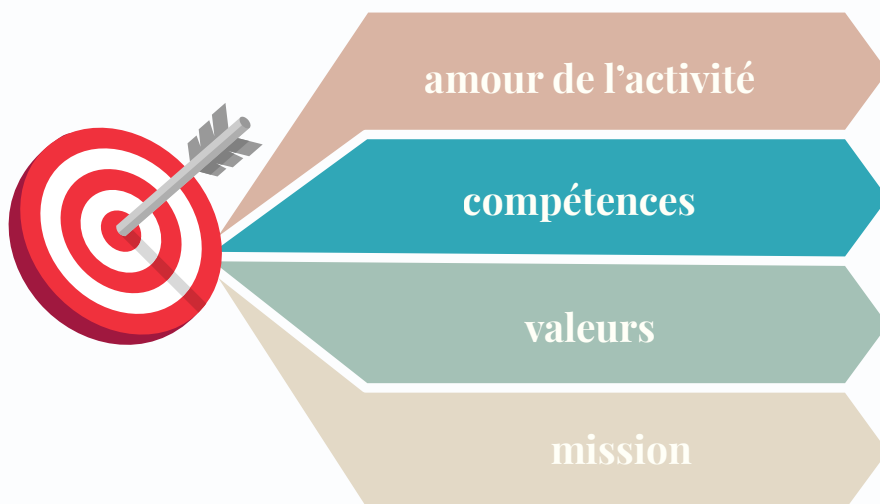
PARTIE 3 - TISSE LE FIL ROUGE DE TON IKIGAI

Tu viens d'explorer les 4 grandes sphères qui composent l'Ikigai :

- Ce que tu aimes
- Tes talents naturels
- Ce qui fait sens pour toi
- Ta manière de transmettre

À ce stade, tu as sûrement fait émerger des pistes claires sur :

- » Les activités qui te font vibrer
- » Ce que tu fais naturellement bien
- » Les valeurs que tu souhaites incarner et transmettre
- » Et les formes que pourrait prendre une contribution professionnelle ou personnelle alignée.



🌀 Mais comment trouver ton Ikigai ?

💡 En identifiant le fil conducteur entre toutes ces dimensions. Une cohérence intime, une direction qui te parle, qui te ressemble. Ce n'est pas une case à cocher, mais plutôt un chemin à ressentir.

En Occident, on associe souvent l'Ikigai à la reconversion professionnelle. Pourtant, il peut se vivre bien au-delà du travail. Il peut éclairer tes choix de vie, ton engagement, ton rapport au monde.

Avancer sans boussole, c'est comme se laisser porter au gré des vents. Connaître ce qui te guide en profondeur, c'est donner du sens à tes actions, qu'elles soient pro ou perso.

✍ Prépare-toi à remplir ton Ikigai :

Reprends tout ce que tu as noté dans les pages précédentes. Laisse reposer, puis relis. Que veux-tu garder ? Qu'est-ce qui résonne le plus fort en toi ?

Tu peux maintenant :

- Reproduire le schéma dans ton carnet
- Ou remplir directement la fiche pré-remplie (ou vierge) que tu trouveras en [page 153](#).

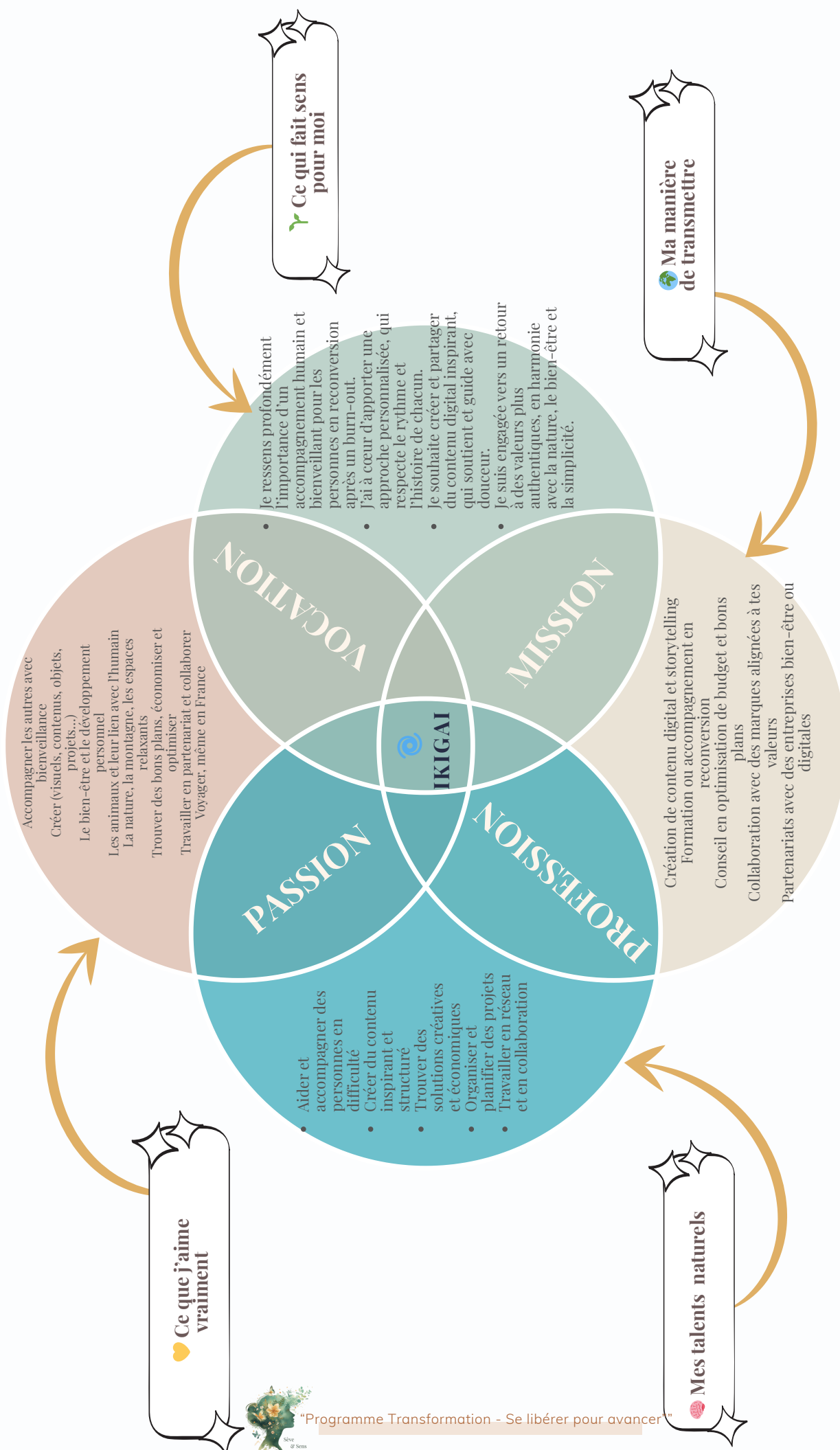


PARTIE 4 - 🌿 LE FRUIT DE MON CHEMINEMENT PERSONNEL

Cet ikigai, que vous trouverez en page 147, m'a guidé dans ma reconstruction après le burn-out, en m'aidant à mieux comprendre ce qui me fait vibrer, ce qui a du sens pour moi, et où je peux mettre mes talents au service des autres.

Il ne résume pas tout, mais il a été une base solide pour orienter ma reconversion – en complément des autres supports que j'ai créés dans mon parcours (ebooks, exercices, carte mentale...).





PARTIE 5 - D'AUTRES CHEMINS POSSIBLES : QUAND L'IKIGAI PREND VIE

Mon cheminement n'est qu'un exemple parmi d'autres. Voici comment d'autres femmes, avec des parcours similaires au vôtre, ont trouvé leur propre voie...

1. Exemples concrets de croisements entre les 4 piliers

Exemple 1 : Camille, ancienne éducatrice spécialisée et maman solo

Ce qu'elle aime : Accompagner, créer des supports pédagogiques, voir les progrès.

Ses talents : Écoute, adaptation, créativité, patience

Ce qui fait sens : Soutenir les familles en difficulté, l'inclusion

Sa transmission : Formations pour parents d'enfants à besoins spécifiques

- **Son Ikigai PROFESSIONNEL** : *"J'accompagne les parents d'enfants en situation de handicap en leur donnant des outils concrets pour mieux vivre le quotidien."*
- **Son Ikigai PERSONNEL** : *"Je crée un foyer accueillant pour mes enfants en cultivant ma patience et en transmettant les valeurs d'entraide."*



Exemple 2 : Aurélie, ancienne aide-soignante épuisée

Ce qu'elle aime : Prendre soin, créer avec ses mains, être dans la nature.

Ses talents : Empathie, organisation, sens pratique.

Ce qui fait sens : Bien-être naturel, prévention plutôt que guérison.

Sa transmission : Ateliers de cosmétiques naturels.

- **Son Ikigai PROFESSIONNEL** : "J'aide les femmes à prendre soin d'elles naturellement en créant leurs propres produits de beauté."
- **Son Ikigai PERSONNEL** : *"Je cultive ma propre santé et celle de ma famille en adoptant un mode de vie plus naturel et conscient."*

Exemple 3 : Stéphanie, ancienne prof en burn-out, maman de jumeaux

Ce qu'elle aime : Transmettre, organiser, créer des contenus

Ses talents : Pédagogie, planification, patience

Ce qui fait sens : Soutenir les parents débordés, l'éducation positive

Sa transmission : Accompagnement parental en ligne

- **Son Ikigai PROFESSIONNEL** : *"J'aide les parents épuisés à retrouver une vie de famille sereine grâce à des outils d'organisation et d'éducation positive."*
- **Son Ikigai PERSONNEL** : *"Je construis un quotidien apaisé avec mes jumeaux en appliquant ce que j'enseigne : patience, organisation et moments de qualité."*



2. Que faire si certains piliers semblent vides ou flous ?

🙄 "Je ne sais pas ce que j'aime vraiment" : c'est normal après un burn-out ou une période difficile. Voici comment procéder :

- Commence petit : Note ce qui te procure ne serait-ce qu'un petit plaisir dans ta journée
 - Explore ton passé : Qu'aimais-tu faire enfant ? Adolescent(e) ? Avant que la vie "sérieuse" prenne le dessus ?
 - Teste sans pression : Accorde-toi 15 minutes par semaine pour essayer quelque chose de nouveau
 - Écoute ton corps : Quelles activités te donnent de l'énergie plutôt que de t'en prendre ?
-

👤♀️ "Je ne vois pas mes talents" - Le syndrome de l'imposteur est fréquent. Voici des pistes :

- **Demande autour de toi** : "Pour quoi me demandes-tu souvent de l'aide ?"
 - **Regarde tes facilités** : Qu'est-ce qui te semble évident mais que d'autres trouvent difficile ?
 - **Revisite tes succès** : Même petits, quels sont tes accomplissements dont tu es fier(e) ?
 - **Accepte les compliments** : Note les retours positifs qu'on te fait, même si tu as tendance à les minimiser
-



🗨️ **"Je ne sais plus ce qui fait sens pour moi"** – Après une période de remise en question, c'est compréhensible :

- **Pars de ce qui te révolte** : Qu'est-ce qui t'indigne dans le monde ? L'inverse peut révéler tes valeurs
 - **Observe tes élans spontanés** : Pour quoi donnes-tu naturellement de ton temps ou ton argent ?
 - **Reconnecte-toi à tes émotions** : Qu'est-ce qui te touche aux larmes (joie, tristesse, colère) ?
 - **Pense impact** : Même minime, quel changement aimerais-tu voir autour de toi ?
-

😊 **"Je ne sais pas comment transmettre"** – La transmission prend mille formes :

- **Commence par partager** : Avec un ami, sur les réseaux, dans une conversation
 - **Pense à tes forces** : Es-tu plutôt dans l'écrit, l'oral, le visuel, le pratique ?
 - **Démontre petit** : Un post, un conseil, une aide ponctuelle
 - **Regarde autour de toi** : Comment les autres transmettent-ils ce qui t'intéresse ?
-

💡 **Conseil général : L'Ikigai évolutif et multiple**

Rappelle-toi que l'Ikigai n'est pas figé et qu'il peut coexister sous plusieurs formes :

- **Un Ikigai professionnel** : qui guide tes choix de carrière ou de reconversion
- **Un Ikigai personnel** : qui éclaire tes choix de vie, ton rôle de parent, tes engagements
- **Un Ikigai temporaire** : qui correspond à une étape de ta vie (élever tes enfants, te reconstruire après un burn-out...)



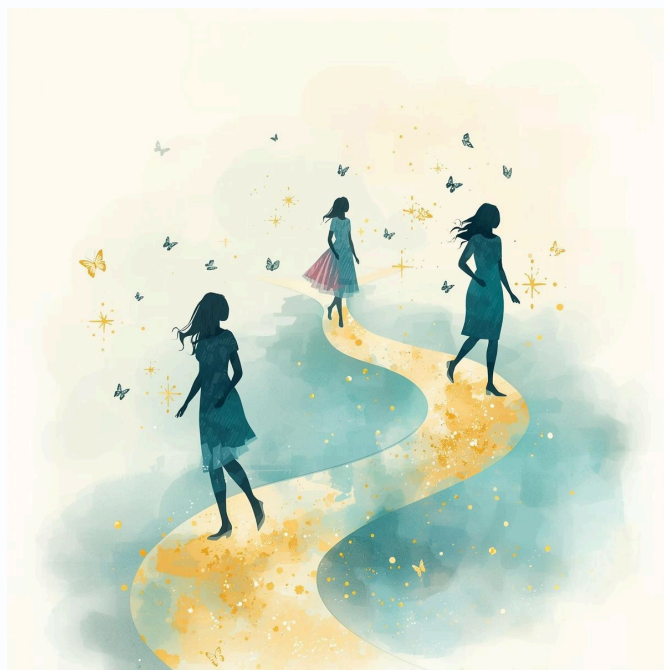
Si certains piliers sont flous aujourd'hui, c'est peut-être que tu es dans une phase de transition. Accepte cette étape et reviens à cet exercice dans quelques mois. Chaque exploration, même incomplète, est un pas vers une meilleure connaissance de toi-même.

Message d'encouragement

"Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses immédiatement, surtout quand on jongle entre reconstruction personnelle et responsabilités familiales.

L'Ikigai est un chemin, pas une destination. Chaque petite clarté que tu gagnes est précieuse. Sois patient(e) avec toi-même et fais confiance à ton processus unique.

Ton Ikigai peut commencer par nourrir ta propre famille avant de rayonner plus largement."

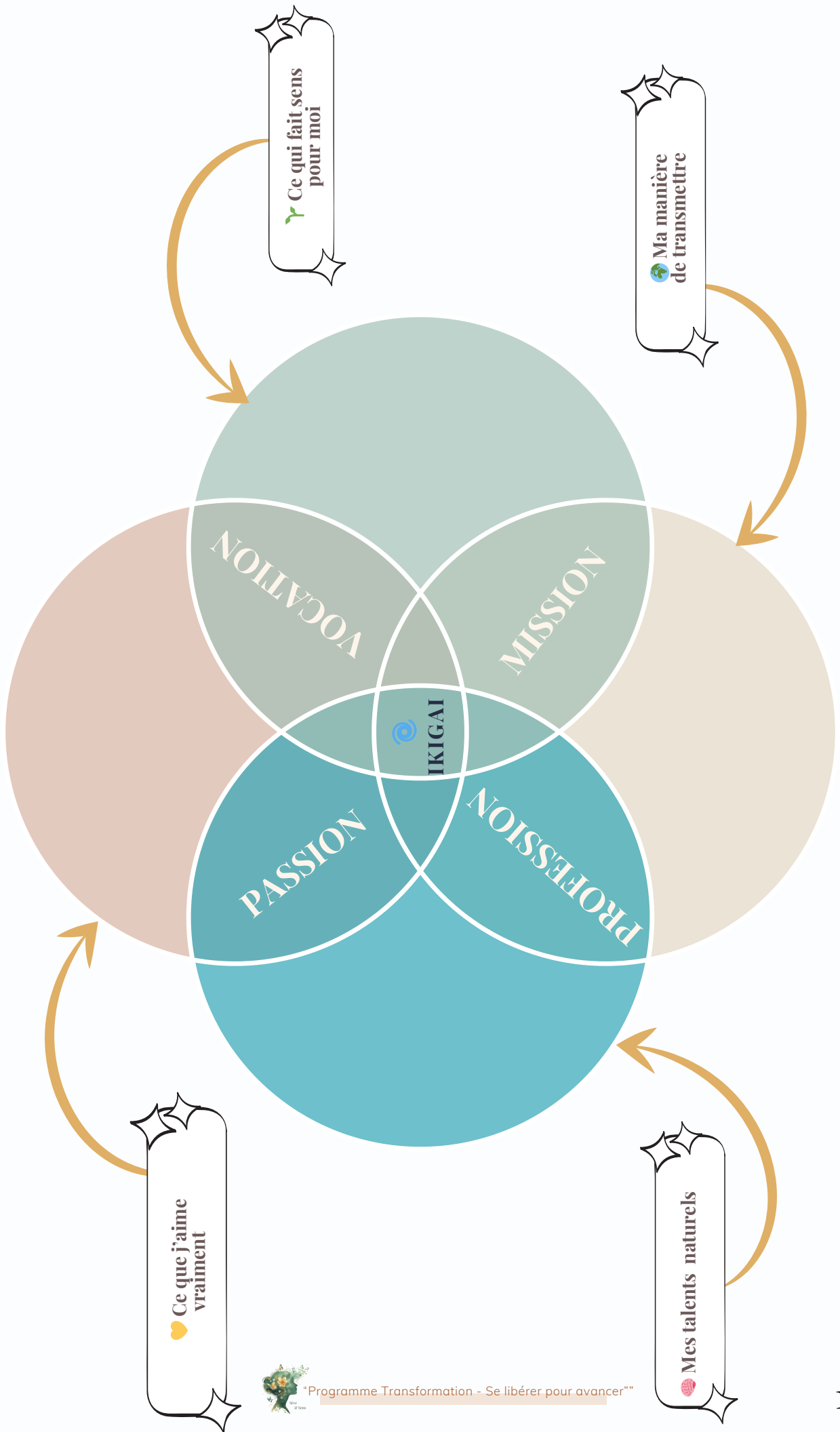


PARTIE 5 - 🖐️ À TOI DE JOUER : TRACE TON PROPRE IKIGAI

Tu peux t'appuyer sur les 4 piliers vus précédemment pour faire émerger les grandes lignes de ton propre ikigai.

Tu peux mettre simplement des mots, pas forcément des phrases. Pas besoin que ce soit parfait ! Suis ton ressenti et laisse émerger ce qui fait sens pour toi.





PARTIE 6 - 🍌 FICHE DE SYNTHÈSE : MON IKIGAI



Tu as maintenant pris le temps de creuser chacun des 4 piliers. Il est temps de réunir les idées fortes et les intuitions que tu as eues...

💡 Cette fiche est là pour t'aider à relier les points et faire émerger ton fil conducteur. Remplis chaque encart selon ce qui résonne le plus pour toi :

❤️ Ce que j'aime profondément faire (amour de l'activité)

(Ce qui me passionne, me donne de l'énergie, me fait vibrer...)



🌱 Ce pour quoi je suis doué(e) (mes compétences)

(Savoir-faire, expériences, talents naturels ou acquis...)





Tu as maintenant pris le temps de creuser chacun des 4 piliers. Il est temps de réunir les idées fortes et les intuitions que tu as eues...

💡 Cette fiche est là pour t'aider à relier les points et faire émerger ton fil conducteur.
Remplis chaque encart selon ce qui résonne le plus pour toi :

🌱 Ce qui a du sens pour moi (mes valeurs)

(Ce en quoi je crois, ce qui m'indigne, me touche, m'anime profondément...)

-
-
-
-
-
-

🌍 Ce que je veux apporter au monde

(Ce que je veux transmettre, incarner ou transformer autour de moi...)

-
-
-
-
-
-





🌀 **Mon fil rouge / l'idée centrale qui relie ces 4 dimensions :**
(Tu peux y noter une phrase, un mot-clé, un symbole, une image mentale...)

CONCLUSION MODULE 5



EXPLORER QUI JE SUIS

Tu viens d'accomplir un travail précieux de reconnexion à toi-même. Tu as clarifié tes valeurs profondes – celles qui t'appartiennent vraiment, pas celles qu'on t'a imposées. Tu as exploré ce qui te fait vibrer, ce qui te donne de l'énergie, ce que tu aimais avant de t'oublier. Et tu as dessiné les contours de ton Ikigai – ta raison d'être, ce point de rencontre entre ce que tu aimes, ce pour quoi tu es douée, ce qui fait sens et ce que tu peux offrir au monde.

L'ikigai, c'est un peu comme un jardin secret qui grandit et change avec toi. Ce qui te passionnait hier peut ne plus t'inspirer autant demain, et c'est tout à fait normal.



La vie est une succession d'étapes, et ta raison d'être se transforme au fil de tes expériences, de tes émotions, et de tout ce que tu apprends sur toi-même.

C'est pourquoi cet exercice n'est pas figé. Tu pourras y revenir, le réajuster, le faire évoluer. C'est une boussole, pas une destination. Surtout, souviens-toi que ce chemin t'appartient. Sois doux(ce) et compréhensif(ve) avec toi-même à chaque étape.

Maintenant que tu sais qui tu es vraiment, il est temps de regarder vers l'avant ; de dessiner ce que tu veux construire de transformer cette connaissance de toi en actions concrètes.

C'est l'objet du dernier module : construire ta nouvelle voie.



06

Module 6 : CONSTRUIRE MA NOUVELLE VOIE



Tu as parcouru un sacré chemin jusqu'ici. Ensemble, tu as pris le temps d'examiner ta situation actuelle, de regarder de plus près ton vécu et les expériences qui t'ont façonné. Tu as cerné les idées reçues qui te limitaient, tu t'es libéré(e) de certaines chaînes, et tu t'es rapproché(e) de ta véritable identité.

Aujourd'hui, tu as une vision claire de ton point de départ. Tu comprends l'influence de ton passé et tu as identifié les obstacles qui se dressent sur ton chemin. Plus important encore, tu sais ce qui t'anime et te motive profondément.



Alors, où souhaites-tu aller maintenant ? Quel est ton prochain objectif ? Ce dernier module est consacré à la mise en œuvre, à la concrétisation de tes aspirations. Il ne s'agit pas de se précipiter ou de s'imposer un rythme effréné, mais d'agir en accord avec tes valeurs et tes découvertes personnelles.

Avancer pas à pas, à ton propre rythme. L'idée n'est pas de bouleverser ta vie du jour au lendemain, mais plutôt de poser les bases d'un futur qui te correspond vraiment. De définir une vision claire, de faire des petits progrès chaque jour et de te donner les outils nécessaires pour rester concentré sur tes objectifs. Tu as déjà toutes les cartes en main. Le moment est venu de passer à l'étape suivante. Es-tu prêt à créer ce nouveau chemin qui t'attend ?



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 1

Les 2 oraisons funèbres



Cet exercice peut sembler un peu particulier, voire inconfortable. Mais c'est l'un des plus puissants pour clarifier ce que tu veux vraiment.

Une oraison funèbre, c'est ce qu'on dit de quelqu'un à son enterrement. C'est le résumé de sa vie, de ce qu'il a été, de ce qu'il a apporté aux autres.

Aujourd'hui, tu vas en écrire deux. Pas pour te faire du mal. Pour te faire du bien. Pour voir clairement les deux chemins possibles devant toi.



PARTIE 1 — SI JE NE CHANGE RIEN

Imagine : tu es à la fin de ta vie. Tu n'as rien changé. Tu as continué comme avant — les mêmes schémas, les mêmes peurs, les mêmes renoncements.

- Comment as-tu vécu ta vie professionnelle ?
- Comment étaient tes relations avec tes proches ?
- Qu'est-ce que tu as sacrifié ? Qu'est-ce que tu n'as jamais osé faire ?
- Quel est ton plus grand regret ?

Écris l'oraison funèbre que quelqu'un prononcerait pour toi :

"Elle/Il était quelqu'un qui..."



PARTIE 2 — SI JE REALISE MES REVES

Maintenant, imagine l'autre version. Tu as osé. Tu as changé ce qui devait l'être. Tu as construit une vie alignée avec qui tu es vraiment.

Qu'est-ce qu'on dirait de toi ?

1. Comment as-tu vécu ta vie professionnelle ?
2. Comment étaient tes relations avec tes proches ?
3. Qu'est-ce que tu as accompli dont tu es fière ?
4. Qu'est-ce que tu as transmis aux autres ?
5. Écris l'oraison funèbre que quelqu'un prononcerait pour toi :

Écris l'oraison funèbre que quelqu'un prononcerait pour toi :

"Elle/Il était quelqu'un qui..."



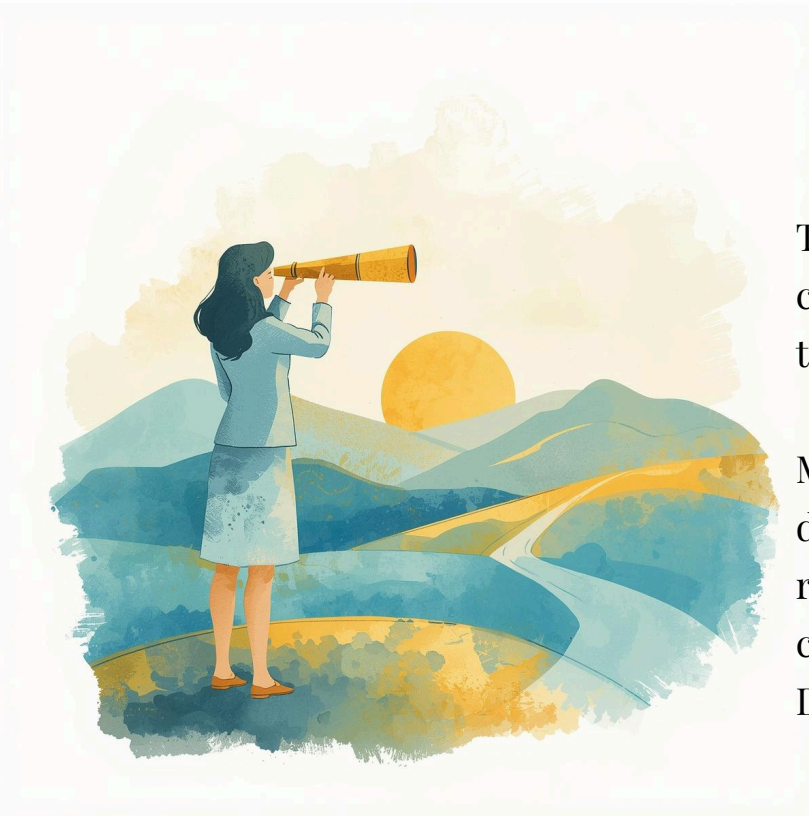
 **Réflexion**

Relis les deux oraisons. Laquelle veux-tu qu'on prononce pour toi ? Qu'est-ce qui doit changer dès maintenant pour que la deuxième devienne réalité ?



EXERCICE 2

Ma vision alignée



Tu viens de voir les deux chemins possibles. Tu sais lequel tu veux emprunter.

Maintenant, il est temps de dessiner concrètement à quoi ressemble cette vie que tu veux créer. Pas dans 20 ans. Dans 1 an. Dans 3 ans.

Une vision claire, c'est comme un phare. Ça t'aide à garder le cap quand la mer est agitée.

PARTIE 1 – DANS 1 AN

Imagine :

nous sommes **dans un an**, jour pour jour. Tu as avancé sur ton chemin. À quoi ressemble ta vie ?

1- Où vis-tu ? Dans quel environnement ?

2- Que fais-tu professionnellement ?



3- *Comment te sens-tu au quotidien ? (énergie, émotions, santé)*

4- *À quoi ressemblent tes relations ? (famille, amis, collègues)*

5- *Qu'est-ce qui a changé par rapport à aujourd'hui ?*



6- De quoi es-tu le ou la plus fier / fière ?



PARTIE 2 — DANS 3 ANS

Projette-toi un peu plus loin. Dans 3 ans, ta transformation est bien ancrée. Qu'est-ce que tu vois ?

1- Quelle est ta vie professionnelle idéale ?

2- Quel est ton équilibre vie pro / vie perso ?



3- Comment prends-tu soin de toi ?

4- Qu'est-ce que tu as accompli que tu n'aurais jamais cru possible ?

5- Qu'est-ce que tu as laissé derrière toi définitivement ?



6- *Quel mot résume ta vie dans 3 ans ?*



PARTIE 3 — MA VISION EN UNE PHRASE

Résume ta vision en une phrase puissante. Une phrase que tu pourras relire quand tu douteras.

"Dans 3 ans, je suis..." _____



💡 Réflexion

Relis ta vision. Est-ce qu'elle te fait vibrer ? Est-ce qu'elle te semble possible, même si ça te fait un peu peur ?

Si oui, tu tiens ta boussole.

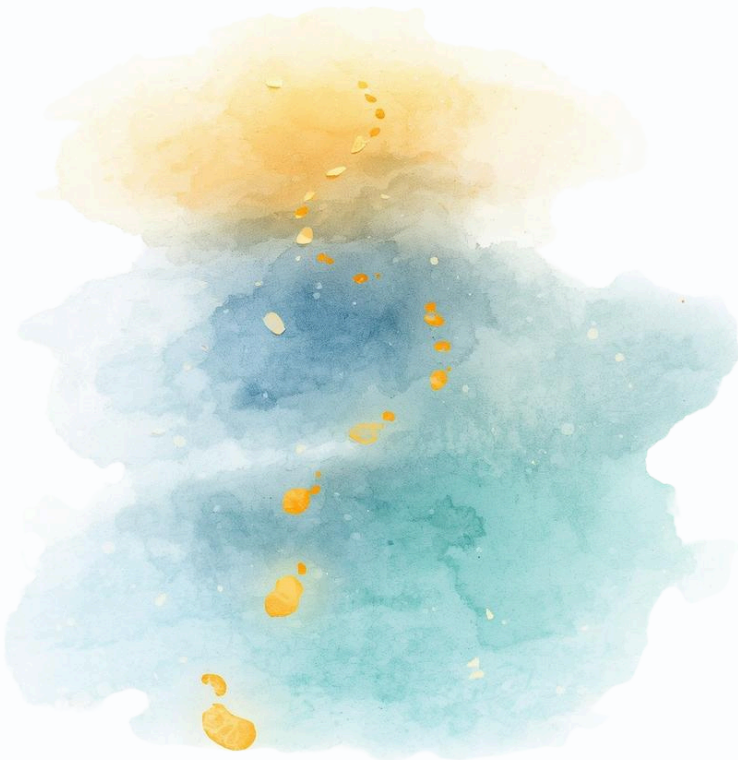
Si non, c'est peut-être que cette vision n'est pas vraiment la tienne. Peut-être qu'elle est encore influencée par ce qu'on attend de toi, ou par la peur de rêver trop grand. Reprends les questions, et cette fois, réponds comme si tout était possible. Ose écrire ce que tu veux vraiment, pas ce qui te semble "raisonnable".



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 3

Mes premiers pas



Tu as ta vision. Tu sais où tu veux aller.

Maintenant, il ne s'agit pas de tout changer d'un coup. Ce serait le meilleur moyen de t'épuiser à nouveau ou de te décourager.

Il s'agit de poser un premier pas. Puis un autre. À ton rythme. Sans pression.

Les grandes transformations commencent toujours par de petites actions.



PARTIE 1 – CE QUE JE PEUX FAIRE DÈS CETTE SEMAINE

Quelles sont 3 petites actions simples que tu peux poser dans les 7 prochains jours pour te rapprocher de ta vision ?

(Pas des grands projets. Des micro-actions. Exemples : passer un appel, faire une recherche, écrire un mail, prendre 15 minutes pour toi...)

1- _____

2- _____

3- _____



PARTIE 2 – CE QUE JE PEUX FAIRE CE MOIS-CI

Quelles sont 3 actions un peu plus engageantes que tu peux poser ce mois-ci ?

(Exemples : rencontrer quelqu'un, tester une activité, poser une limite, commencer une formation...)

1- _____

2- _____

3- _____



PARTIE 3 – CE QUI POURRAIT ME FREINER

Sois honnête avec toi-même. Quels obstacles pourraient t'empêcher de passer à l'action ?

1- Quelles peurs pourraient te bloquer ?

2- Quelles excuses pourrais-tu te trouver ?



3- Comment peux-tu les dépasser ou les contourner ?





💡 Réflexion

Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement. Tu as juste besoin de commencer. Un pas, puis un autre. C'est comme ça qu'on avance.

Note ici tes remarques ou autres, concernant cette réflexion.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE 4

Mon tableau de bord



Tu as posé ta vision, tes premiers pas, ton engagement. Maintenant, il te faut un outil pour garder le cap dans la durée.

Ce tableau de bord est ton compagnon de route. Un endroit où revenir chaque mois pour faire le point, célébrer tes avancées, ajuster si besoin.

Parce que la transformation, ce n'est pas un sprint. C'est un chemin. Et sur un chemin, on a besoin de repères.



1. Où j'en suis ce mois-ci ?

Comment je me sens globalement ? (entoure)



Un mot pour décrire mon état actuel :

2. Mes victoires du mois

Même les plus petites comptent. Qu'est-ce que j'ai accompli, osé, changé ?



3. Ce qui a été difficile

Qu'est-ce qui m'a freiné(e) ? Quels obstacles ai-je rencontrés ?

4. Ce que j'ai appris sur moi



5. Mes priorités pour le mois prochain

3 actions sur lesquelles je veux me concentrer :

1- _____

2- _____

3- _____

6. Ce dont j'ai besoin pour avancer

(Soutien, ressources, temps, repos, aide...)

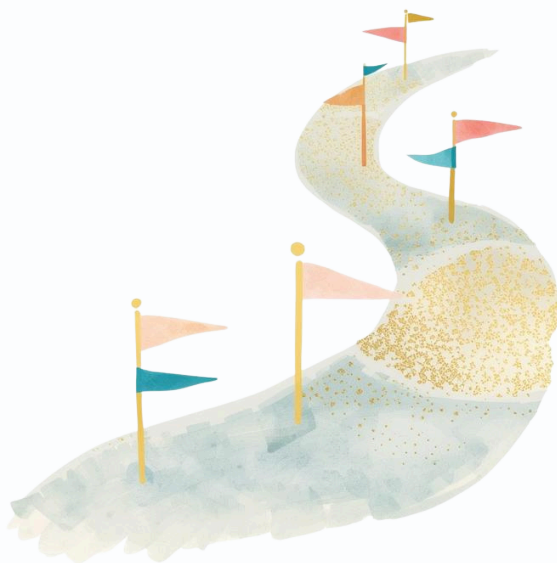


7. Mon intention pour le mois à venir

En une phrase :

Conseil :

Photocopie ces pages ou imprime-les plusieurs fois. Remplis-les chaque fin de mois. Relis tes anciens tableaux de bord pour voir le chemin parcouru — tu seras surpris(e) de tout ce que tu as accompli !

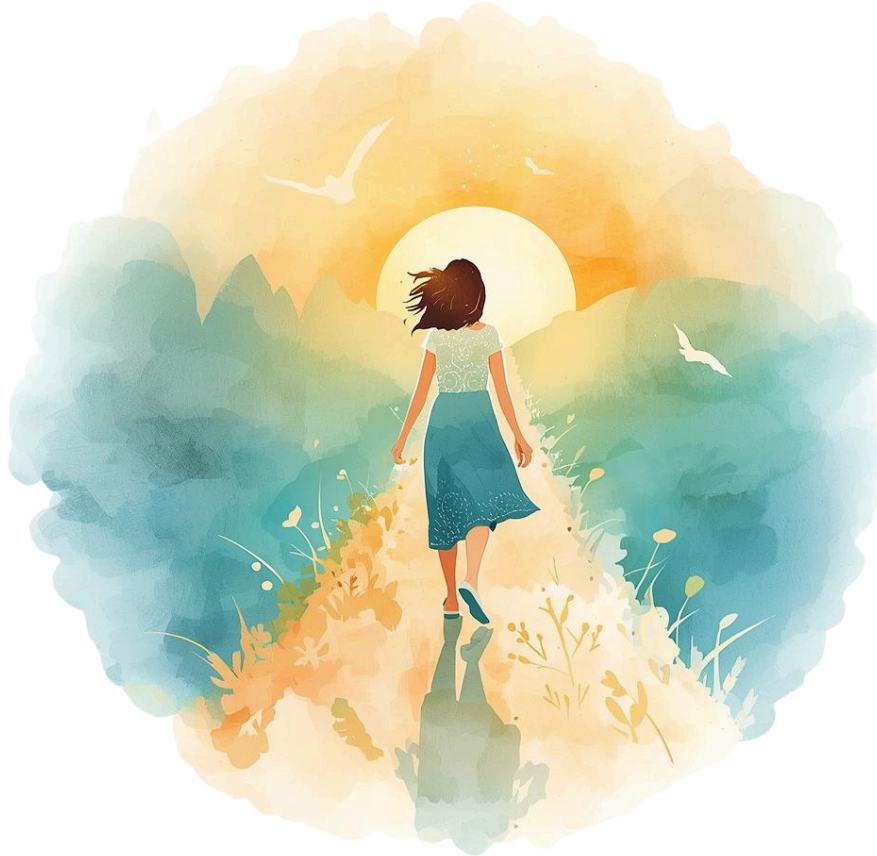


CONCLUSION MODULE 6



CONSTRUIRE MA NOUVELLE VOIE

Félicitations ! Le module six marque une étape importante dans ton parcours. Tu as exploré avec courage les différentes voies qui s'offrent à toi : celle du statu quo et celle où tu te permets d'accomplir tes aspirations les plus profondes. Tu as pris le temps de définir ta vision à un et à trois ans, en traçant un avenir qui te ressemble vraiment. Tu as clairement identifié les premières actions à entreprendre, tout comme les obstacles potentiels qui pourraient surgir, et tu as pris un engagement solennel envers toi-même.



Maintenant doté(e) d'un tableau de bord personnel, tu disposes d'un outil précieux pour maintenir le cap, mois après mois. Garde à l'esprit que ceci n'est pas une conclusion, mais plutôt un nouveau départ.

C'est le commencement d'une existence plus harmonieuse, vécue en pleine conscience et en accord avec tes valeurs. Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses pour le moment. L'essentiel est de faire un premier pas, puis un autre, en te fiant à ton intuition et à tes capacités.

Souviens-toi que le chemin se révèle progressivement, à mesure que tu avances. Aie confiance en toi et en ta capacité à créer la vie que tu désires.



Mes autres ressources pour aller plus loin



Tu as terminé ce programme, bravo ! ❤️
Selon où tu en es aujourd'hui, voici ce qui pourrait t'aider
à continuer ton chemin :

Programme 1
"Anti-anxiété
professionnelle"

🌱 Si tu sens que l'anxiété professionnelle t'envahit : ce programme te propose des outils concrets pour calmer la pression, apaiser ta charge mentale et retrouver un peu de sérénité au quotidien.

Programme 2
"Reconstruction
Post Burn-out"

🔥 Si tu sens que tu es proche du burn-out ou en pleine reconstruction : ce programme te propose Un parcours pour traverser l'épuisement professionnel et te reconstruire étape par étape.

Programme 3
"Confiance &
Légitimité"

👊 Si tu veux travailler ta confiance en toi et ta légitimité professionnelle : ce programme te permettra d'en finir avec le syndrome de l'imposteur et oser prendre ta place.

Accompagnement
individuel en visio

👏 Si tu ressens le besoin d'être accompagnée : je te propose des séances en tête-à-tête pour avancer à ton rythme, poser tes questions et être soutenue dans ta démarche. 📅 Réserve ta séance d'accompagnement : [ici](#)



Continuons ce chemin ensemble

Tu as des questions ? Tu veux en savoir plus sur mes accompagnements ?

N'hésite pas à me contacter, je te réponds personnellement.

✉ [Email](#)

🌐 [Sève et Sens](#)

📱 **Mes réseaux sociaux :**

- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [TikTok](#)
- [LinkedIn](#)



 17 Réserver une séance d'accompagnement :
[Je réserve mon créneau](#)

*Merci d'avoir partagé ce chemin avec moi.
Continue d'avancer à ton rythme, avec douceur
et bienveillance envers toi-même.*



Conclusion



Félicitations ! Tu arrives au terme de ce programme, et c'est incroyable de voir tout le chemin que tu as parcouru. Ensemble, nous avons regardé ta vie en face. Tu as examiné ce qui t'encombrait sans même t'en rendre compte. Tu as exploré les moments difficiles et les comportements qui se répétaient cesse.

Tu as pu voir les pensées qui te freinaient et tu as compris leur impact sur ta vie. Ensuite, tu as décidé de te libérer, à travers le pardon, l'écriture, et peut-être même des rituels personnels. Tu as choisi ce que tu voulais garder et ce dont tu voulais te séparer. Tu as renoué avec la personne que tu es vraiment – tes valeurs profondes, ce qui te passionne, ce qui donne un sens à ta vie. Tu as tracé un nouveau chemin pour toi, avec une vision claire, des actions concrètes, et un engagement sincère.

Ce programme ne t'a pas offert de solutions superficielles. Il t'a donné les clés pour comprendre les sources de tes difficultés. Il t'a permis de comprendre pourquoi tu ressentais telle ou telle émotion, pourquoi tu avais certaines réactions.



Maintenant, tu as tout ce dont tu as besoin pour avancer différemment. Avec plus de légèreté, en accord avec toi-même, et en étant pleinement toi-même. Tu as les outils pour faire face, pour prendre des décisions, pour te remettre en question de manière constructive.

N'oublie pas, ce n'est pas un but à atteindre, mais un chemin à suivre. Il y aura des jours où tout semblera facile, et d'autres où tu rencontreras des obstacles. Tu avanceras parfois à grands pas, et parfois tu auras l'impression de reculer. C'est tout à fait normal, c'est le cours de la vie.

L'important est de ne pas perdre de vue ton objectif. Mais tu n'es plus la même personne qu'au début de ce programme. Tu as acquis des outils précieux, une vision claire de ton avenir, et une conscience profonde de ce qui t'a façonnée et de ce que tu souhaites construire. Tu as une meilleure compréhension de toi-même, de tes besoins, de tes limites.

Sois fier(ère) de ce que tu as accompli. Traite-toi avec douceur et bienveillance. Et continue d'avancer, pas après pas, en te faisant confiance et en écoutant ta voix intérieure. Je suis très heureuse d'avoir pu t'accompagner dans cette transformation.

Avec toute ma bienveillance,

