

C'EST MON TOUR MAINTENANT!!!

Le guide de la femme qui veut vivre alignée



MOUNADI ANGELIQUE

Pour toutes les déesses de ce monde et
d'ailleurs,

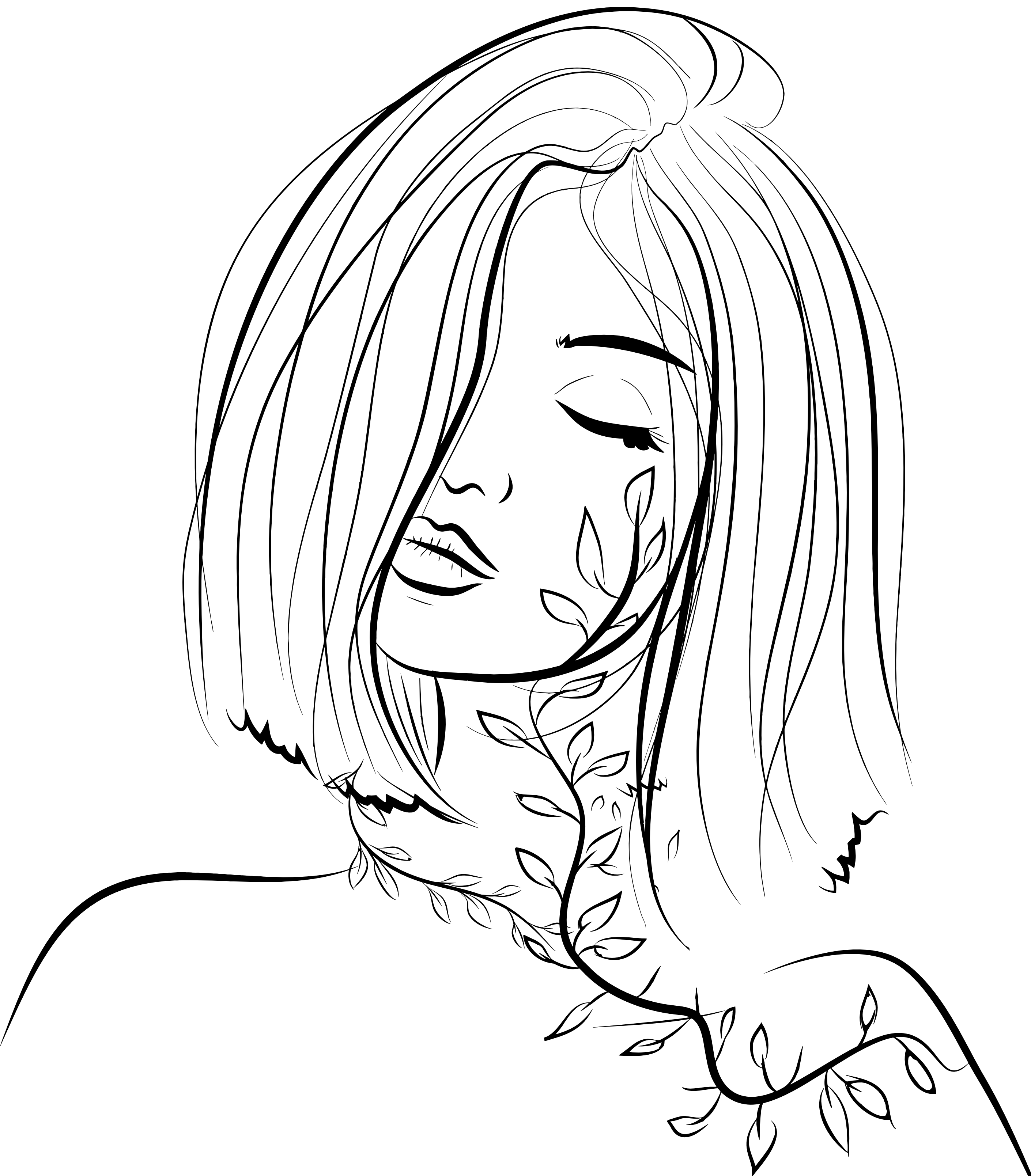


TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos :

Pourquoi ce livre ? (Spoiler : parce qu'on en a ras-le-bol d'être épuisées et qu'on veut kiffer notre vie)

À qui je parle ? (À toi, la femme, la mère, l'amoureuse, la badass en devenir...)

Comment l'utiliser ? (Même aux toilettes avec un café froid à la main)

Chapitre 1 – “Je t’aime... moi non plus”

Guérir des relations amoureuses toxiques (et pas que Tinder)

Quand aimer rime avec s'oublier

Tu mérites mieux qu'un gars qui ghoste et revient en loop

5 exercices pour te libérer des schémas amoureux foireux

Chapitre 2 – “Où est passée ma Déesse ?”

Reconnecter ton énergie féminine sans chanter autour d'un feu (sauf si tu veux)

Non, la féminité ne se résume pas à un rouge à lèvres

Se sentir femme dans son bassin, dans sa peau, dans sa puissance

5 pratiques sensuelles et profondes pour réactiver ta flamme

Chapitre 3 – “Je suis pas une machine à tout faire, merci bien”

Charge mentale, rôles multiples et fatigue chronique

Mère, conjointe, épouse, psy de la famille... ça suffit

Reprendre le pouvoir sur ton planning, ton énergie, ta valeur

5 exercices pour remettre tout ce petit monde à sa place

Chapitre 4 – “Je croyais que c'était ma meilleure amie...”

Relations amicales : entre soutien, solitude et gros clashes

L'amitié adulte, c'est pas toujours un conte de fées

Gérer les blessures de trahison, d'abandon ou de jalousie

5 pratiques pour faire le tri dans ton cercle (sans culpabiliser)

Chapitre 5 – “Mais à qui je rejoue cette histoire ?”

Parents, fratrie et loyautés invisibles (ou comment porter la valise de mémé sans le savoir)

Pourquoi tu répètes les mêmes schémas (spoiler : c'est pas (que) ta faute)

L'enfant intérieur, l'ordre dans la fratrie, la place dans la famille

5 exercices pour remettre un peu d'ordre dans ton système familial

Chapitre 6 – “Aujourd'hui j'ai pleuré devant un yaourt...”

Gérer les tempêtes émotionnelles du quotidien sans fuir sur une île déserte

Crises, débordements, hypersensibilité : ton corps sait quoi faire

Apprendre à accueillir sans t'effondrer

5 rituels d'urgence pour éviter de crier sur le chien

Conclusion – “T'as survécu à ce livre ? Tu peux tout affronter maintenant.”

Derniers mots doux

Encouragement à ne plus te trahir



POURQUOI CE LIVRE

(Spoiler : parce qu'on en a ras-le-bol d'être épuisées et qu'on veut kiffer notre vie)

J'ai écrit ce livre pour TOI.

TOI, qui tires sur la corde en silence.

TOI, qui jongles entre les enfants, les rendez-vous, les lessives, les discussions sans fin avec ton mec (ou ton ex, ou ton "presque").

TOI, qui te demandes encore comment tu fais pour tenir debout alors que tu n'as pas eu une minute à toi depuis 3 jours (voire 3 ans ?).

Ce livre, c'est une main tendue. Une boîte à outils du corps et du cœur.

Un guide de survie pour femmes sensibles, puissantes, à bout de souffle... ou en pleine renaissance.

Je n'ai pas appris tout ça dans les livres.

J'ai appris dans la douleur.

J'ai été cette femme trahie, trompée, cette mère dépassée, épuisée, cette compagne insoutenue, incomprise, cette amie vidée par les histoires des autres, cette fille et sœur qui a porté à bout de bras la souffrance d'une mère et la dérive d'un frère.

J'ai touché le fond. Et j'en suis remontée.

Mais je ne suis pas remontée seule : mon corps, mes émotions, et ces pratiques somatiques et systémiques m'ont littéralement transformée.

Et aujourd'hui, j'ai envie de te les transmettre. Pas en mode "gourou miracle", mais en sœur d'expérience.

Parce que ce qui m'a aidée peut t'aider toi aussi.

A QUI JE PARLE?

(À TOI, la femme, la mère, l'amoureuse, la badass en devenir...)

Ce livre est pour toutes les femmes.

Celles qui pleurent dans leur salle de bain.

Celles qui ont envie de hurler mais qui sourient quand même à l'école.

Celles qui n'en peuvent plus d'être fortes.

Celles qui se sentent coupables de ne pas être "assez".

Celles qui veulent se retrouver, s'aimer, se libérer.

Peu importe ton âge, ton passé ou ton chaos du moment. Tu es bienvenue ici.

COMMENT L'UTILISER?

(Même aux toilettes avec un café froid à la main)

Ce n'est pas un livre théorique. C'est un compagnon.

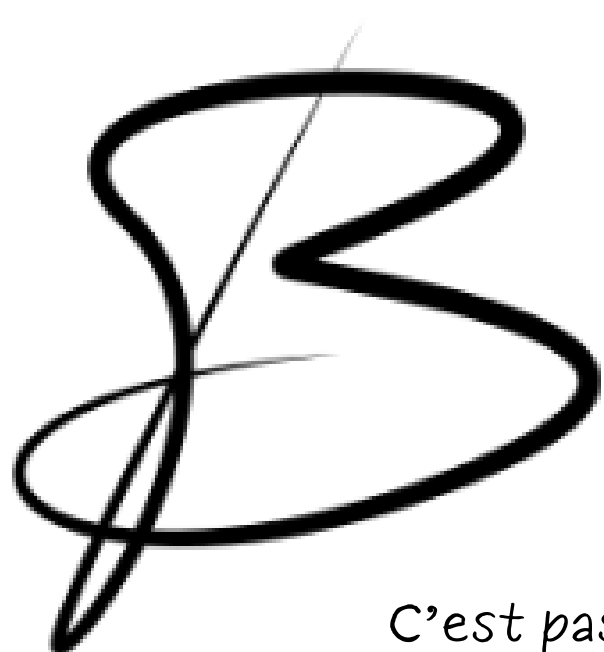
Lis-le d'un trait ou picore dedans selon ton humeur du jour.

Tu peux faire un exercice le matin avant de partir au boulot ou à minuit en pleine crise existentielle.

Tu peux le trimballer dans ton sac, le corner, écrire dedans, le relire encore et encore.

Tu n'as pas besoin d'être "prête". Tu n'as pas besoin d'être parfaite.

Tu as juste besoin d'avoir envie d'aller un peu mieux. Et je suis là pour t'accompagner.



BIENVENUE dans ce voyage vers TOI!

C'est pas toujours propre et joli, mais c'est profondément libérateur.

Et tu sais quoi ? Tu n'es plus seule.

Avec tout mon cœur,

Angélique



Chapitre 1 – “Je t’aime... moi non plus”

Guérir des relations amoureuses toxiques
(et pas que Tinder, même si on en parle deux minutes, promis)

Guérir des relations amoureuses toxiques (et pas que Tinder)

Bon. Parlons peu, parlons love (ou ce qu'on croit être de l'amour).

Tu sais, ce moment où tu te retrouves encore une fois à dire :

“C’est bizarre, au début il/elle était parfait.e...”

“Je ne comprends pas pourquoi je reste alors que ça me détruit...”

“Mais peut-être que cette fois il/elle va changer...”

Et bim, ça recommence. Le grand 8 émotionnel : attraction, fusion, confusion, désillusion, séparation... et re-fusion dans 3 semaines avec un message du style “Hey tu vas bien ?” (aka le message zombie).

Bienvenue dans le cercle (pas très) vertueux des relations toxiques. Pas besoin de se faire manipuler façon thriller Netflix pour en vivre une : parfois, il suffit juste d'aimer à partir d'un vide, d'un manque, ou d'une vieille blessure d'enfant pas encore soignée.

Parce que spoiler alert :

💡 Quand aimer rime avec s'oublier, ce n'est pas de l'amour, c'est une répétition.

💡 Quand tu veux “sauver” l'autre, ce n'est pas noble, c'est un vieux contrat familial.

💡 Et quand tu restes dans une relation qui fait mal, c'est souvent que tu es plus loyale à ton passé qu'à ton bien-être.

Mais la bonne nouvelle dans tout ça ?

Tu peux réapprendre à aimer autrement, à poser des limites (oui oui, même à ceux qui font 1m90 avec une guitare et une voix grave), à dire stop aux montagnes russes affectives, et surtout... à te choisir, toi.

Alors ici, pas de moralisation. On va :

- Décrypter ce qui t'attire toujours vers les “mêmes profils”
- Voir ce que tes relations amoureuses révèlent de ton histoire familiale
- T'aider à sortir du schéma sans perdre ton humour (ni ta dignité)

Et si t'as déjà supprimé puis réinstallé Tinder 12 fois, ce chapitre est aussi pour toi.



Objectif de ce chapitre :

T'aider à passer de “pourvu qu'il/elle m'aime” à “je mérite un amour qui me respecte, me soutient, et ne me ghoste pas pour revenir quand il/elle s'ennuie”.

Parce que non, l'amour ce n'est pas censé être compliqué.

Et oui, tu mérites mieux qu'un gars (ou une fille) qui revient quand sa PlayStation est en pause.

On y va ?

5 EXERCICES POUR TE LIBÉRER DES SCHÉMAS AMOUREUX FOIREUX

(à faire en pyjama, robe de déesse ou jogging taché de café, c'est toi qui vois)

J'ai besoin de :

1. Le rituel de séparation énergétique

💬 "Je te rends ta peine. Je reprends mon espace. Chacun son sac."

Matériel : une feuille, un stylo, un peu de courage (et du chocolat si besoin).

Objectif : couper les fils invisibles qui te relient à cette relation.

Fais-le ainsi :

- Écris son prénom en haut d'une feuille.
- Dessous, écris tout ce que tu lui rends : sa confusion, ses silences, sa peur de l'engagement, ses promesses creuses...
- Ensuite, écris ce que tu reprends : ton temps, ton énergie, ta joie, ton amour.
- Termine par cette phrase (à haute voix) :
- "Je me détache de cette histoire. Je me choisis à nouveau. Merci. Et au revoir."
- Brûle la feuille (dans un endroit safe, hein) ou déchire-la avec rage

🔥 effet secondaire : regain de puissance quasi immédiat.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

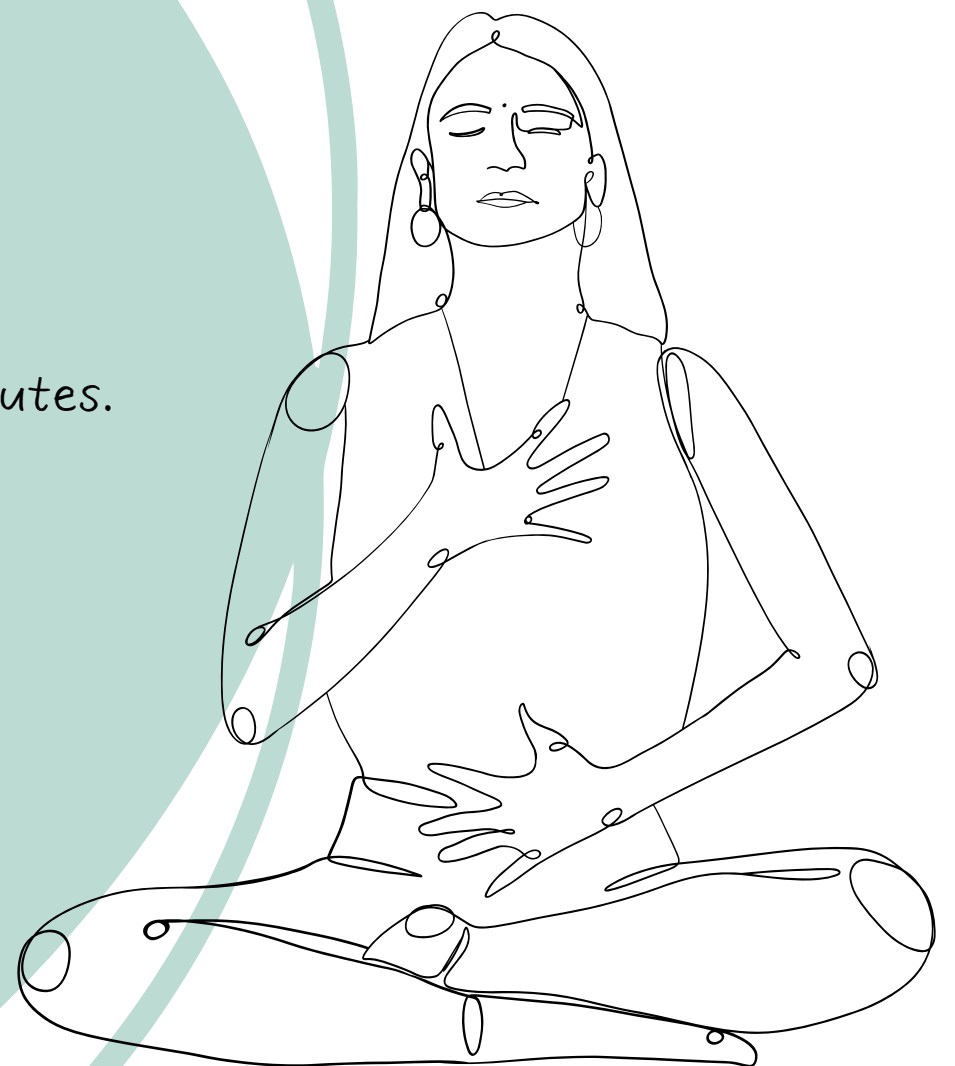
5 EXERCICES POUR TE LIBÉRER DES SCHÉMAS AMOUREUX FOIREUX

(à faire en pyjama, robe de déesse ou jogging taché de café, c'est toi qui vois)

J'ai besoin de :

2. Respiration de réappropriation

... Respire comme si tu réhabitais ton corps... et pas ses doutes.
Allonge-toi. Pose les mains sur ton bas-ventre.
Inspire en imaginant que tu reviens chez toi. Pas chez lui.
Expire ce qui ne t'appartient plus.
Fais-le 3 minutes, les yeux fermés.
Et redis-toi à chaque souffle :
"Je suis à moi. Je suis mon centre. Je suis ma sécurité."



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES POUR TE LIBÉRER DES SCHÉMAS AMOUREUX FOIREUX

(à faire en pyjama, robe de déesse ou jogging taché de café, c’est toi qui vois)

J’ai besoin de :

3. La lettre que tu ne lui enverras jamais

L’art de vider son sac sans risquer un texto à 23h47.

Prends une feuille. Écris-lui tout. Ce que tu as sur le cœur. Sans filtre. Sans censure. Sans majuscule, même si t’as la flemme.

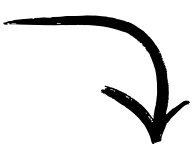
Crie dedans. Pleure dedans. Balance-lui tout ce que tu retiens depuis des mois.

Quand c’est fini, relis-la à voix haute. Puis brûle-la, ou enterre-la sous une plante.

Pourquoi ? Parce que ce n’est pas pour lui. C’est pour toi. Pour libérer l’espace. Pour sortir de ta tête.



Note ici , tous tes ressentis



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines.

J'ai besoin de :

- 4. Le miroir de revalorisation

... Regarde-toi comme si tu étais ta meilleure pote.

Chaque matin (ou soir, ou quand tu y penses),
regarde-toi dans le miroir.

Dis-toi trois phrases vraies, positives, puissantes.

Du genre :

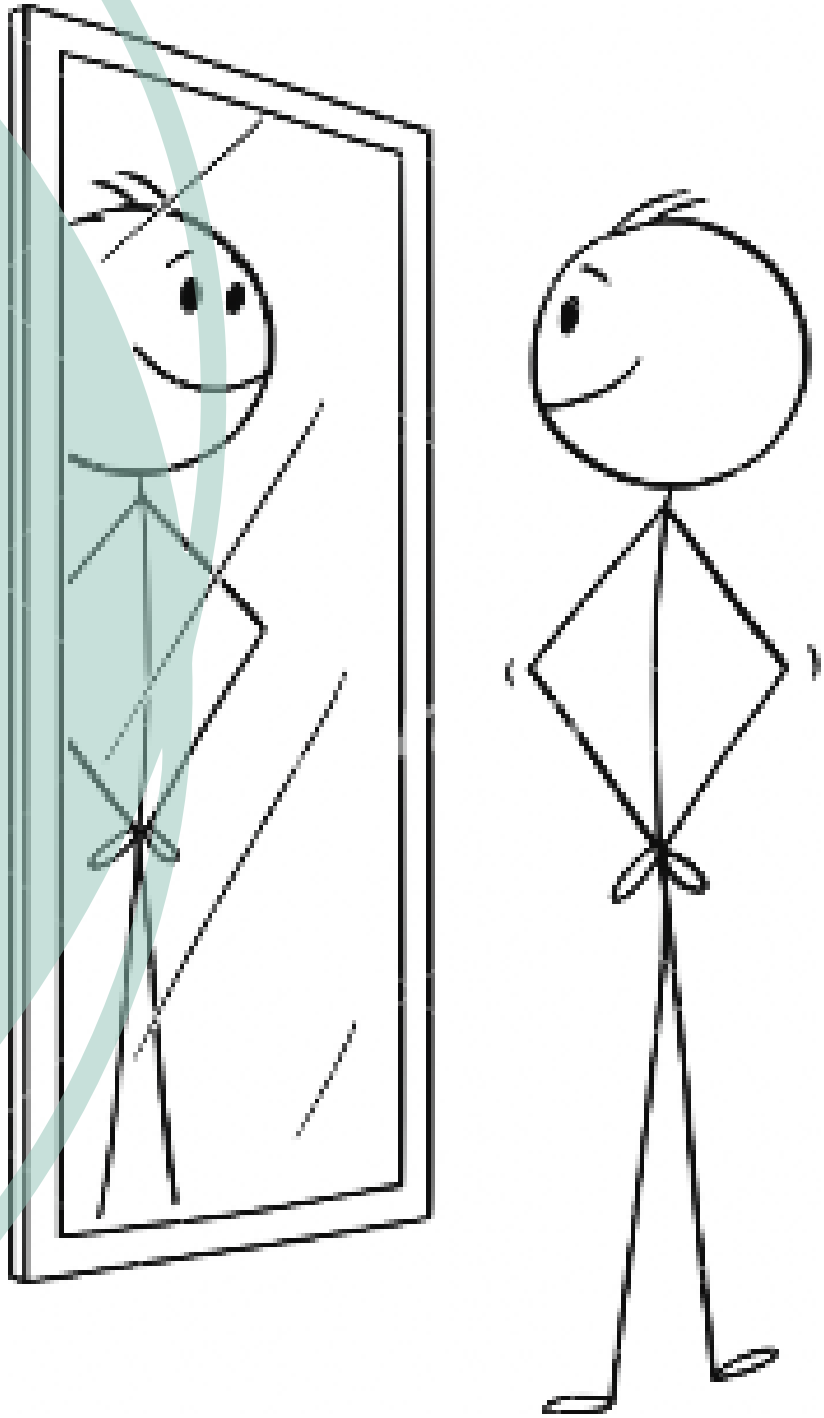
“Tu mérites un amour doux et stable.”

“Tu n’es pas un bouche-trou émotionnel.”

"T'es canon quand tu vibres."

Au début, ça te semblera bizarre. Puis tu vas y croire. Puis tu vas rayonner.

Puis... il te faudra un autre miroir. (Plus grand.)



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES POUR TE LIBÉRER DES SCHÉMAS AMOUREUX FOIREUX

(à faire en pyjama, robe de déesse ou jogging taché de café, c'est toi qui vois)

J'ai besoin de :

5. Le tableau du "c'est fini pour moi"

Identifie tes nouveaux "non négociables".

Fais une liste des comportements que tu n'acceptes plus.
Jamais.

Du genre :

- Être ignorée 2 jours
- Sentir que je dois me taire pour être aimée
- Être "en attente" de quelqu'un

Ce tableau, c'est ton nouveau contrat amoureux. Avec toi-même.

Colle-le sur ton frigo ou dans ton journal. Et relis-le à chaque date foireuse.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

Ce n'est pas toi qui es trop. C'est lui ou elle qui était trop peu.

Tu n'as pas été "trop intense". Tu as été pleine de vie.

Tu n'as pas été "trop fragile". Tu as été humaine.

Tu n'as pas été "trop exigeante". Tu as simplement eu envie d'amour vrai.

Et tu vas y arriver. Un pas à la fois.

Avec ton corps, ton cœur et ton pouvoir retrouvé.

Chapitre 2 - “Où est passée ma Déesse ?”

Reconnecter ton énergie féminine sans chanter autour d’un feu (sauf si tu veux)

Reconnecter ton énergie féminine (sans chanter autour d'un feu – sauf si tu veux)

Bon, soyons honnêtes :

tu peux te maquiller comme une pub Dior, porter des talons de 12 et connaître ton cycle lunaire par cœur...

et pourtant te sentir complètement déconnectée de ta puissance de femme.

Parce que la féminité, la vraie, ce n'est pas une case à cocher, ni un concept fumeux de développement personnel entre deux tisanes et un bain de pétales.

C'est un ressenti viscéral.

C'est ton bassin qui respire, ton cœur qui s'ouvre, ton corps qui dit OUI à qui tu es.

C'est le moment où tu ne demandes plus "est-ce que je suis assez féminine ?", mais où tu incarnes ta propre version du féminin – sauvage, douce, magnétique, ancrée... ou tout ça en même temps.

Mais entre le patriarcat intégré, les injonctions contradictoires (sois belle et naturelle, sexy et pudique, forte mais pas trop), les tabous sur le corps, les blessures transgénérationnelles et l'éducation bien cadrée, on a parfois... égaré la Déesse en route.

Genre, quelque part entre l'adolescence et les charges mentales du quotidien. Pas de panique, elle n'a pas disparu. Elle s'est juste planquée dans un coin de ton utérus (même énergétique), en mode "j'attends qu'on vienne me chercher mais pas comme une princesse".

Ce chapitre, c'est pour toi si :

- Tu veux te sentir "femme" sans passer par les codes imposés
- Tu sens que ton bassin, ta sensualité, ta voix intérieure ont besoin de respirer
- Tu veux reconnecter ton corps comme un allié (et plus comme un champ de bataille)
- T'as envie de te sentir vivante, libre, vibrante – et pas seulement quand tu as 2 jours off sans enfants ou réunions Zoom.



Objectif de ce chapitre :

T'emmener vers ta propre version du féminin sacré – sans dogme, sans folklore obligatoire, sans filtre Instagram. Juste toi, ta puissance, ton rythme, ton corps qui te parle et ta Déesse intérieure qui te fait coucou depuis ton bassin.

Au menu :

- Une exploration en douceur de ton énergie féminine
- Des clés pour te réapproprier ton corps et ton espace
- Des exercices concrets pour te reconnecter (non, on ne t'obligera pas à danser en jupe longue sur une plage... sauf si t'as très envie)

Parce que la Déesse, ce n'est pas un rôle à jouer.

C'est un espace en toi à réveiller.

5 PRATIQUES SENSUELLES ET PROFONDES POUR RÉACTIVER TA FLAMME

(Zéro pression. Zéro performance. Juste toi, ta présence et ton corps comme terrain de jeu sacré.))

J'ai besoin de :

1. La Danse des Archétypes

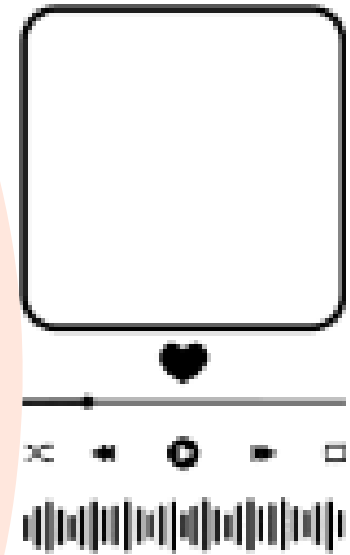
Réveille la Femme Sauvage, la Mère, la Sorcière, la Sensuelle...

Matériel : une playlist qui te parle (tribale, douce, pop, ou Céline Dion, on juge pas).

Objectif : sentir les facettes de ta féminité à travers ton corps.

Fais-le ainsi :

- Choisis 4 morceaux. À chacun, associe un archétype :
 - La Sauvage (libre, instinctive, animale)
 - La Sensuelle (lente, fluide, charnelle)
 - La Mère (nourricière, contenante, aimante)
 - La Sorcière (intuitive, puissante, mystique)
 - Danse chaque chanson sans réfléchir. Laisse ton corps improviser.
 - Respire dans tes mouvements. Grogne si tu veux. Pleure si ça sort.
 - Et dis-toi : “je suis toutes ces femmes. Et je les honore toutes.”
- Effet secondaire : tu vas probablement te redécouvrir... et kiffer.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

Parce que ton utérus n'est pas juste un organe. C'est un sanctuaire.

Objectif : rétablir le lien avec ton centre féminin.

- Allonge-toi confortablement.
- Réchauffe un peu d'huile dans tes mains.
- Pose-les sur ton bas-ventre, juste en dessous du nombril.
- Masse en cercles doux, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Respire profondément. Et à chaque expiration, dis-toi :
- "Je me reconnecte à ma puissance, je suis chez moi."

“Je libère la honte”, “Je me réapproprie mon désir”, “Je suis fertile d’amour.”

Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

A black and white line drawing of a classic clawfoot bathtub with a curved faucet. A small rectangular object, possibly a soap bar or a small basket, is inside the tub. Below the tub is a bottle of lavender essential oil with a simple cap. The bottle is surrounded by several sprigs of lavender flowers. A large, light-colored curved shape, possibly a page fold or a design element, is on the left side of the page.

Oui, un bain peut être un rituel. Même si t'as juste une douchette.

Matériel : sel, huiles essentielles, pétales, bougies (optionnel mais stylé).

Ajoute une musique douce ou... rien du tout.

- Entre dans l'eau comme on entre dans un temple.
- Laisse l'eau laver ton stress, tes masques, tes "il faut que".
- Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Dis-toi :
- "Je suis une femme sacrée. Même avec les poils et les cernes."

- Entre dans l'eau comme on entre dans un temple.
- Laisse l'eau laver ton stress, tes masques, tes "il faut que".
- Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Dis-toi :
- "Je suis une femme sacrée. Même avec les poils et les cernes."

Fais couler l'eau lentement sur ton corps, en lui parlant :

“Merci mes jambes de me porter”, “Merci mes seins d’exister”,
“Merci mon ventre d’être doux.”

[illegible]

5 PRATIQUES SENSUELLES ET PROFONDES POUR RÉACTIVER TA FLAMME

(à faire en pyjama, robe de déesse ou jogging taché de café, c'est toi qui vois)

J'ai besoin de :

4. L'écriture sacrée : journal de ta Déesse

Parce qu'elle a des choses à dire, ta voix intérieure.

Matériel : un carnet rien qu'à toi.

Objectif : laisser parler ta sagesse féminine.

Fais-le ainsi :

- Chaque jour (ou quand tu veux), écris à la première personne :
 - “Je suis...”
 - “Ce que je ressens dans mon corps...”
 - “Ce dont j’ai envie profondément...”
- Laisse venir. Même si c’est fou, pas clair ou bancal.

Tu peux aussi écrire des lettres d'amour à toi-même. Des vraies.

Du genre :

"Ma chérie, tu es magnifique quand tu t'écoutes. Même quand tu doutes."



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

Redire "non" pour te dire "oui".

Exercice :

Puis... commence à dire non. Même doucement. Même avec un sourire.

“Dire non, c’est me choisir.

Dire non, c'est honorer ma Déesse."

Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

ta Déesse n'est pas loin. Elle attend juste que tu rouvres la porte.

Elle n'a jamais disparu. Elle a juste baissé le son, fatiguée de tous ces moments où tu t'es oubliée.

Elle est là.

Dans tes hanches.

Dans ton souffle.

Dans ton rire franc.

Dans tes larmes brûlantes.

Et dans ce moment précis où tu as décidé de revenir à toi.

Chapitre 3 - “Je suis pas une machine à tout faire, merci bien

délier la pression invisible, retrouver de l'espace intérieur

Charge mentale, rôles multiples et fatigue chronique

(ou comment t'as fini cheffe de projet logistique émotionnelle sans postuler)

Tu connais ce moment où tu te poses enfin, 23h17, après avoir :

- Géré les devoirs ("Maman, c'est quoi un complément circonstanciel ?"),
- Fait les courses, les lessives, les plannings, les câlins, les compromis, les menus anti-gluten,
- Écouté ton/ta partenaire te parler de sa journée (alors que toi, t'as pas eu le temps de finir ta pensée depuis le 15 du mois dernier),
- Et calmé ta mère au téléphone parce que "tu sais, ton frère, il m'a encore parlé comme un malpropre..."

Et là, tu réalises :

Tu es devenue la CEO de la vie de tout le monde, sauf de la tienne.

Félicitations, t'as décroché le poste de Mère-Ménagère-Amante-Psy-Coach-Agenda ambulant, sans fiche de poste, sans pause déj', et avec une grosse surcharge... invisible.

Bienvenue dans le monde merveilleux de la charge mentale.

Celle qui s'infiltré même quand tu ne fais "rien", celle qui fait tourner la to-do list en fond sonore dans ton cerveau pendant la méditation.

Celle qui te fait dire "je suis fatiguée" alors que techniquement, tu n'as rien fait de physiquement épuisant... mais que t'as porté l'univers émotionnel de tout ton entourage.

Dans ce chapitre, on va :

- Démasquer la charge mentale et ses déguisements (non, c'est pas "normal" de penser pour tout le monde)
- Déléguer sans culpabilité (oui, même si "c'est plus vite fait si je le fais moi-même")
- Identifier tes vrais besoins, au-delà de ta liste de tâches
- Reprendre le pouvoir sur ton temps, ton énergie et ta valeur

?



Objectif de ce chapitre :

T'aider à passer de "je gère tout, tout le temps" à "je choisis ce que je porte, et je me choisis aussi".
Parce que tu n'es pas une machine à cocher des cases.

Tu es un être humain. Avec un corps. Des émotions. Des rêves. Et une limite de batterie qu'on ne recharge ni avec du café ni avec des to-do listes partagées sur Google Agenda.

Tu mérites autre chose que des miettes de temps entre deux obligations.

Tu mérites l'espace. Le repos. Le respect. Et surtout... la permission de dire STOP.

5 RITUELS POUR ALLÉGER TA TÊTE, DÉLIER TON CŒUR ET REMETTRE TON ÉNERGIE AU BON ENDROIT

(Sans t'exiler dans une yourte. Sans devenir passiv' agressive. Juste toi, ton corps qui soupire, et l'espace que tu reprends. Enfin.)

J'ai besoin de :

1 : Scan des rôles (constellation intérieure)

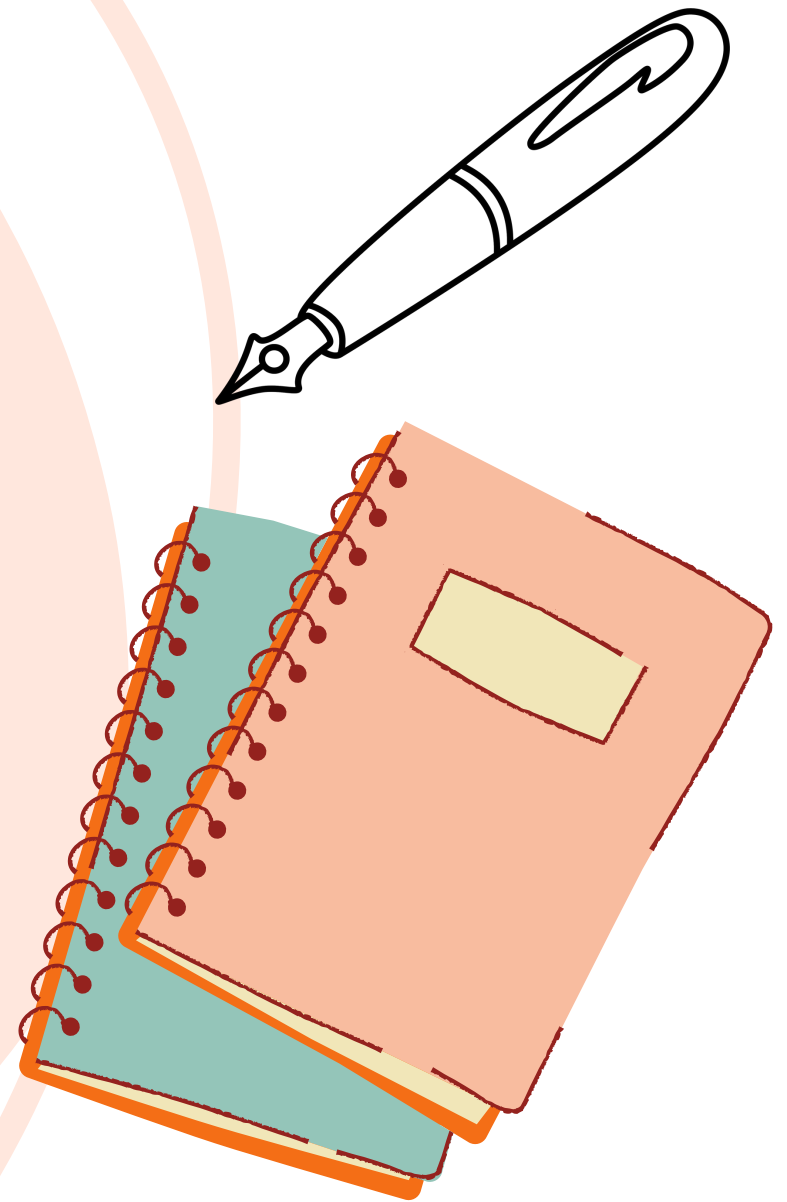
“T’as combien de personnages qui vivent dans ta tête au juste ?”

Objectif : faire le tri dans le casting intérieur qui te pousse à en faire trop.

Fais-le ainsi :

- Prends un carnet ou des post-its.
- Liste tous tes rôles actuels :
- “Maman”, “Conjointe”, “Fille de...”, “Organisatrice des anniversaires”, “Responsable câlins”, “Gestionnaire de conflits Lego”, etc.
- Pour chaque rôle, ajoute :
 - Ce que tu fais
 - Ce qu’on attend de toi
 - Ce que TU attends de toi (parfois c’est pire)
- Puis demande-toi :
- “Qui m’a collé cette injonction-là ?”
- (Maman ? La société ? Netflix ? Moi-même en mode perfectionniste ?)

But : voir où tu peux déléguer, alléger, dire non



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 RITUELS POUR ALLÉGER TA TÊTE, DÉLIER TON CŒUR ET REMETTRE TON ÉNERGIE AU BON ENDROIT

(Sans t'exiler dans une yourte. Sans devenir passiv' agressive. Juste toi, ton corps qui soupire, et l'espace que tu reprends. Enfin.)

J'ai besoin de :

2 : “Je dépose le fardeau” (relâchement somatique)

Ton corps porte ce que ta tête refuse d'admettre.

Installe-toi en tailleur ou allongée.
Ferme les yeux. Respire.
Et visualise : tu tiens un gros sac à dos plein de briques. Chaque brique, c'est une charge mentale.
▶ Dis à voix haute à chaque expiration :
“Je dépose la brique de... [faire plaisir à tout le monde]”
“Je dépose la brique de... [penser pour les autres]”
“Je dépose la brique de... [me faire passer après]”
Et à la fin, dis :

“Je me choisis. Et je m'allège.”

À faire aussi sous la douche, ou avant de t'endormir. Oui, même en chaussettes pilou.



Note ici , tous tes ressentis



5 RITUELS POUR ALLÉGER TA TÊTE, DÉLIER TON CŒUR ET REMETTRE TON ÉNERGIE AU BON ENDROIT

(Sans t'exiler dans une yourte. Sans devenir passiv' agressive. Juste toi, ton corps qui soupire, et l'espace que tu reprends. Enfin.)

J'ai besoin de :

3 : Carte de répartition des tâches conscientes (et invisibles)

“T’as pas besoin d’un tableau Excel. Juste d’ouvrir les yeux.”

L’idée : poser noir sur blanc tout ce que tu gères, visible ET invisible.
Fais-le ainsi :

- Prends une feuille ou un tableau avec 3 colonnes :
 - Tâches visibles (ex : faire les courses)
 - Tâches invisibles (penser à faire les courses)
 - Qui le fait ?

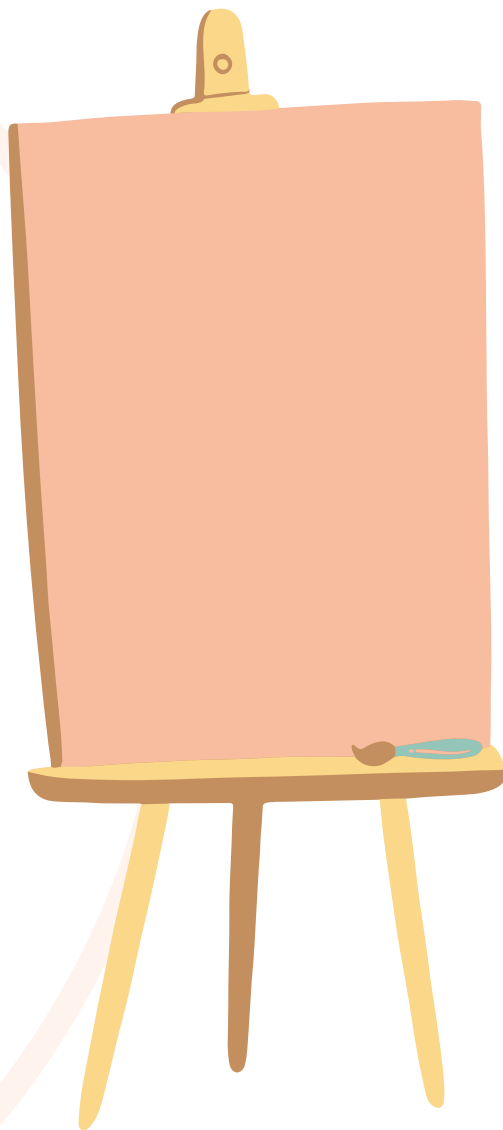
Spoiler : si la troisième colonne ne contient que ton prénom, on a un souci.

✂ Ensuite, colorie ce qui pourrait être :

- délégué
- partagé
- carrément supprimé (oui, certaines choses peuvent ne pas être faites, c’est légal)

Tu peux même lancer le jeu chez toi :

“Chéri·e, tu serais prêt·e à adopter une brique de ma charge mentale ?”
(Le ton humoristique aide à faire passer la pilule.)



Note ici , tous tes ressentis



5 RITUELS POUR ALLÉGER TA TÊTE, DÉLIER TON CŒUR ET REMETTRE TON ÉNERGIE AU BON ENDROIT

(Sans t'exiler dans une yourte. Sans devenir passiv' agressive. Juste toi, ton corps qui soupire, et l'espace que tu reprends. Enfin.)

J'ai besoin de :

4 : Visualisation du feu sacré

“Mon énergie n’est pas une multiprise gratuite.”

Ferme les yeux. Pose les mains sur ton bas-ventre. Visualise une flamme douce, chaude, stable. C’est ton feu sacré. Ta vitalité. Ton essence.

Imagine toutes les personnes ou tâches qui viennent y puiser sans demander :

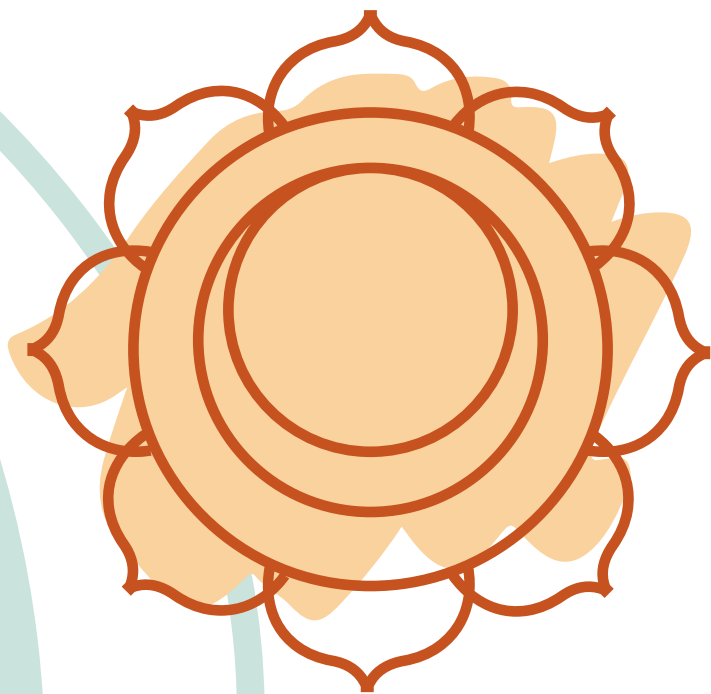
- ton boss
- ton ado boudeur
- ton ex relou
- les mails non lus
- la voisine qui parle trop

Coupe les fils. Un à un. Respire.

Et répète :

“Je reprends ma flamme. Mon énergie m’appartient. Elle ne sert pas à tout alimenter sauf moi.”

Fais-le chaque matin ou chaque soir. C’est ton moment de récupération d’âme.



Note ici , tous tes ressentis



5 RITUELS POUR ALLÉGER TA TÊTE, DÉLIER TON CŒUR ET REMETTRE TON ÉNERGIE AU BON ENDROIT

(Sans t'exiler dans une yourte. Sans devenir passiv' agressive. Juste toi, ton corps qui soupire, et l'espace que tu reprends. Enfin.)

J'ai besoin de :

5 : Cercle de soin imaginaire

Parce qu'on a tous besoin d'une maman douce, même à 40 ans.
Ferme les yeux.
Imagine que tu entres dans un cercle de femmes bienveillantes.
Elles t'ouvrent les bras. Elles t'enveloppent d'amour.
Elles disent :

“Tu n’as rien à prouver. Tu peux te reposer. Tu es suffisante.”
Visualise-toi en train de déposer ta tête sur les genoux de l’une d’elles.
Elle te caresse les cheveux. Elle te berce.
Tu n’as rien à faire. Juste recevoir.

Reste aussi longtemps que tu veux dans ce soin. Il recharge ton cœur.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

La charge mentale, c'est pas toi.

C'est pas normal.

C'est pas noble.

C'est un héritage invisible qu'on peut décider de refuser.

Et toi, tu mérites plus que d'être le serveur Wi-Fi émotionnel de ta famille.

Tu es une femme. Une humaine. Une Déesse.

Et une Déesse, ça ne porte pas tout sur ses épaules : ça rayonne ✨

Chapitre 4 – “Je croyais que c’était ma meilleure amie...”

se relier avec authenticité, faire le tri, accueillir la solitude fertile

Relations amicales : entre soutien, solitude et gros clashes

(spoiler : l'amitié adulte, c'est pas toujours une série Netflix)

À 7 ans, l'amitié, c'est simple :

Tu prêtes tes feutres, tu partages ton goûter, vous êtes meilleures amies à vie.

À 17 ans, c'est intense : confidences, fous rires, promesses d'être toujours là l'une pour l'autre, même quand vous aurez des rides et des enfants.

Et puis... la vie arrive.

Les agendas se décalent. Les chemins se croisent moins.

Parfois, il y a des silences qu'on ne comprend pas.

Des absences quand on aurait eu besoin d'une présence.

Des mots piquants déguisés en humour.

Ou même... cette amie-là, celle à qui tu disais tout, qui t'a laissé(e) tomber quand ça allait mal. Ou qui t'a trahie. Ou ghostée.

Et tu t'es retrouvé(e) à pleurer une relation sans avoir le droit d'appeler ça un "deuil" – parce que ce n'était "qu'une amie", pas un(e) ex.

L'amitié, c'est souvent un pilier.

Mais quand ça casse... ça fait un bruit sourd qu'on n'attendait pas.

Dans ce chapitre, on va mettre les mains dans cette zone un peu taboue :

la face B de l'amitié.

Celle où on se sent seule même entourée.

Celle où l'on porte encore des blessures de trahison, abandon, jalousie ou rivalité, parfois depuis l'enfance.

Celle où l'on continue à donner, même quand l'autre ne répond plus.

Et celle où on se demande : "Est-ce moi le problème ?"

Spoiler : c'est plus nuancé que ça.

Ce chapitre, c'est pour toi si :

- Tu as vécu une rupture amicale que tu n'as jamais vraiment digérée
- Tu te sens "à part" dans tes cercles, ou en manque d'amitiés vraies
- Tu donnes beaucoup, mais tu reçois peu
- Tu veux comprendre pourquoi certaines amitiés t'abîment au lieu de te nourrir
- Tu veux faire de la place à des relations plus saines, plus alignées, plus vraies.



Objectif de ce chapitre :

T'offrir un espace pour panser ces blessures d'amitié, sortir des dynamiques toxiques et reconstruire des liens sincères – sans te trahir, sans t'oublier, sans suradapter. Parce que l'amitié, la vraie, ça soutient, ça élève, ça éclaire.

Et tu mérites des relations à ton image : justes, réciproques, et lumineuses.

On va aller voir ce qui s'est joué. Ce que tu portes. Ce que tu peux lâcher.

Et on va t'offrir un nouvel espace relationnel, où ta valeur ne dépend plus de ta disponibilité 24/7 ni de ta capacité à tout comprendre (même l'incompréhensible).

Prêt.e à faire le tri dans ton carnet d'adresses émotionnel ?
(Indice : c'est libérateur.)

5 RITUELS POUR SOIGNER TON CŒUR ET INVITER DES RELATIONS QUI FONT VRAIMENT DU BIEN

(Parce qu'on mérite mieux qu'une pote qui te ghoste dès qu'elle a un mec ou qui t'appelle uniquement quand elle a besoin de vider sa poubelle émotionnelle)

J'ai besoin de :

1 - La scène de la chaise vide (ou comment rejouer le conflit sans finir sur Messenger en majuscules)

Prends deux chaises (ou deux coussins). Sur l'un, c'est toi. Sur l'autre, ton amie avec qui y'a de l'eau dans le gaz.

Assieds-toi, parle-lui franchement, comme si elle était là.
Dis ce que tu ressens. Puis change de place.

Laisse ton corps et ton cœur te souffler ce qu'elle
répondrait. Laisse venir, sans filtre. Et respire.

Ce petit théâtre intérieur, c'est magique pour vider ton sac sans casser de vaisselle.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 RITUELS POUR SOIGNER TON CŒUR ET INVITER DES RELATIONS QUI FONT VRAIMENT DU BIEN

(Parce qu'on mérite mieux qu'une pote qui te ghoste dès qu'elle a un mec ou qui t'appelle uniquement quand elle a besoin de vider sa poubelle émotionnelle)

J'ai besoin de :

2 - Soin somatique du cœur fermé : on ouvre tout doucement la porte

Allonge-toi ou tiens-toi debout, les pieds ancrés dans le sol. Place tes mains sur ta poitrine. Inspire profondément.

Puis, très lentement, fais des cercles avec tes épaules, vers l'arrière. Ouvre le buste, déplie le haut du dos.

Imagine que ton cœur s'ouvre comme une fleur au soleil. Tu peux poser l'intention suivante :

“Je suis prête à accueillir l'amour... sans me trahir.”
Un micro-geste, une méga énergie.



Note ici , tous tes ressentis



5 RITUELS POUR SOIGNER TON CŒUR ET INVITER DES RELATIONS QUI FONT VRAIMENT DU BIEN

(Parce qu'on mérite mieux qu'une pote qui te ghoste dès qu'elle a un mec ou qui t'appelle uniquement quand elle a besoin de vider sa poubelle émotionnelle)

3 - Rituel de clôture d'une amitié (avec douceur, sans drama)

Prends une feuille. Écris le prénom de cette amie qui n'en est plus vraiment une.

Note ce que tu as appris à ses côtés, ce que tu veux garder... et ce que tu choisis de laisser.

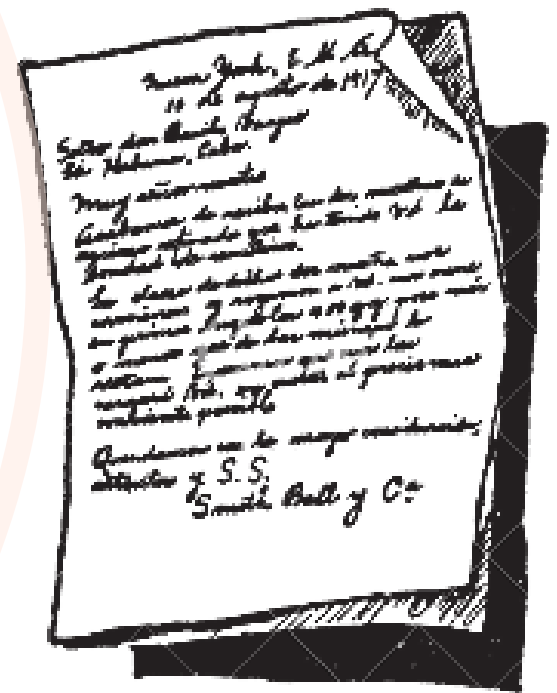
Tu peux écrire une lettre, ou juste une phrase de libération :

“Je me détache avec amour de ce lien pour laisser la place au nouveau.”

Puis brûle le papier (ou recycle-le, option écolo).

C'est simple, puissant, libérateur. Comme un vrai "au revoir" sans tension

J'ai besoin de :



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 RITUELS POUR SOIGNER TON CŒUR ET INVITER DES RELATIONS QUI FONT VRAIMENT DU BIEN

(Parce qu'on mérite mieux qu'une pote qui te ghoste dès qu'elle a un mec ou qui t'appelle uniquement quand elle a besoin de vider sa poubelle émotionnelle)

J'ai besoin de :

4 La carte relationnelle : qui me soutient, qui me draine ?

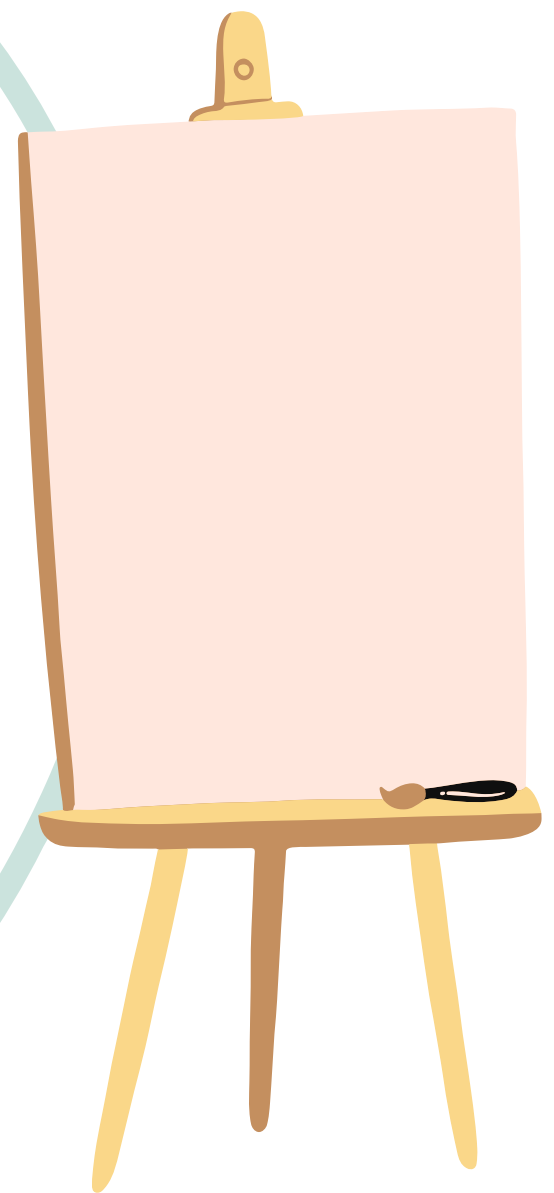
Sur une feuille, trace deux colonnes :

Relations nourrissantes / Relations drainantes.

Sois honnête. Mets les prénoms qui te viennent sans trop réfléchir.

Ensuite, demande-toi : à qui je veux offrir plus de présence ? De qui ai-je besoin de me protéger un peu ?

Ce n'est pas un jugement. C'est une cartographie de ton énergie. Et tu as le droit de choisir ton équipe.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 RITUELS POUR SOIGNER TON CŒUR ET INVITER DES RELATIONS QUI FONT VRAIMENT DU BIEN

(Parce qu'on mérite mieux qu'une pote qui te ghoste dès qu'elle a un mec ou qui t'appelle uniquement quand elle a besoin de vider sa poubelle émotionnelle)

J'ai besoin de :

5 - Le cercle symbolique des amies-ressources

Ferme les yeux. Visualise un cercle d'amies idéales autour de toi.

Elles peuvent être réelles, imaginaires, des femmes puissantes croisées dans des films, des livres, des rêves...

Invoke les archétypes de la sœur, de la guide, de la confidente, de la muse...

Sens leur présence bienveillante. Tu n'es jamais seule.
Ton âme a sa propre tribu.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

Les amitiés, c'est comme les plantes : certaines s'épanouissent avec un peu d'attention, d'autres fanent malgré tous tes efforts.

Tu as le droit de ne plus t'épuiser pour garder en vie un lien qui ne te nourrit plus.

Tu as le droit d'accueillir la solitude comme un espace fertile, pas comme un échec.

Et tu as le droit de t'entourer de personnes qui te célèbrent, pas qui te grignotent.

Chapitre 5 – “Mais à qui je rejoue cette histoire ?”

traverser les tempêtes avec des outils de recentrage

Parents, fratrie et loyautés invisibles (ou comment porter la valise de mémé sans le savoir)

❓ Pourquoi tu répètes les mêmes schémas
(spoiler : c'est pas (que) ta faute)

Tu vois ce moment où tu te dis :

"Mais pourquoi je tombe toujours sur des partenaires qui ne savent pas aimer ?"

"Pourquoi je m'oublie tout le temps pour les autres ?"

"Pourquoi je rame autant pour de l'argent, alors que je bosse dur ?"

Eh bien... et si tu n'étais pas en train de vivre ta propre vie, mais celle d'un.e autre ?

Bienvenue dans le monde fascinant des loyautés invisibles – ces contrats secrets que tu signes (inconsciemment, bien sûr) avec ton système familial dès la naissance. Tu rejoues une pièce écrite avant même que tu arrives sur scène. Et tu es à la fois l'acteur·rice, le metteur·se en scène, et celui/celle qui ne comprend pas trop le scénario.

🧩 Les loyautés invisibles : quand aimer, c'est parfois porter
Tu n'as rien demandé, mais te voilà avec la valise émotionnelle de mémé Ginette ou de tonton Jojo.

Les loyautés invisibles, c'est ça : des engagements affectifs et inconscients envers les membres de ta famille. Tu crois être libre, mais tu suis un GPS familial programmé à ton insu.

Exemple : ta mère s'est toujours sacrifiée pour la famille ?

Tu vas peut-être devenir la championne de l'oubli de soi.

Ton père a été rejeté par son propre père ?

Tu pourrais porter un schéma d'abandon, même sans l'avoir vécu directement.

😬 L'enfant intérieur : celui qui cherche encore à être vu

Ton enfant intérieur, c'est ce petit toi qui garde en mémoire les blessures non digérées :

– Les "tu fais trop de bruit"

– Les "sois fort.e"

– Les "t'es trop sensible"

Quand tu ne t'en occupes pas, c'est lui (ou elle) qui prend le volant dans ta vie adulte.

Et attention, il n'a pas encore le permis émotionnel.

👨👩♀️ La place dans la fratrie : le grand jeu des chaises musicales

Ta place dans la fratrie, ce n'est pas qu'une anecdote d'arbre généalogique, c'est un rôle dans une pièce familiale bien rodée :

- L'aîné.e = souvent celui/celle qui porte, qui rassure, qui montre l'exemple.
- Le cadet = l'électron libre, qui veut exister autrement.
- Le dernier = le petit soleil... ou le petit oublié.
- Et si un enfant a été perdu (fausse couche, IVG, bébé décédé...), l'ordre peut être faussé... et toi aussi.

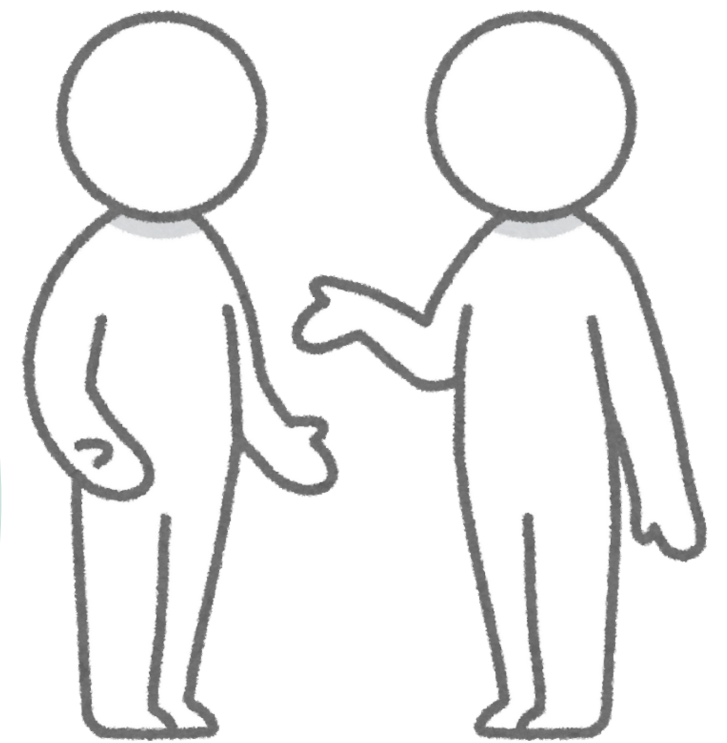
Tu crois être "le deuxième" ? Et si tu étais en fait le troisième vivant après un frère dont on ne parle pas ?

Ta place réelle change tout : ton rôle, tes loyautés, ton énergie.

5 EXERCICES POUR REMETTRE UN PEU D'ORDRE DANS TON SYSTÈME FAMILIAL

(sans devoir renier ta famille ni invoquer Gandalf)

J'ai besoin de :



1. "Je te rends ce qui t'appartient"

Debout, les pieds bien ancrés, visualise la personne à qui tu rends quelque chose :

“Je te rends ta peine, ta colère, ta solitude. C’était trop lourd pour moi. Je te rends, avec respect, ce qui t’appartient.”

Respire. Ça peut remuer. Et c'est très libérateur.

Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES POUR REMETTRE UN PEU D'ORDRE DANS TON SYSTÈME FAMILIAL

(sans devoir renier ta famille ni invoquer Gandalf)

J'ai besoin de :



2. Repositionnement dans la fratrie

Sur une feuille ou au sol, pose des papiers ou objets représentant chaque frère/sœur (y compris les bébés partis trop tôt). Positionne-toi là où tu devrais être.

Observe ce que ça change.

💬 Tu peux dire : "Ah ben tiens... ça bouge à l'intérieur !" (ou juste pleurer, c'est OK aussi).

Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES POUR REMETTRE UN PEU D'ORDRE DANS TON SYSTÈME FAMILIAL

(sans devoir renier ta famille ni invoquer Gandalf

J'ai besoin de :

3. Dialogue avec ton enfant intérieur

Prends une photo de toi enfant. Regarde-la avec tendresse.

Dis-lui :
"Je suis là. Je t'écoute. Tu as le droit d'exister, de ressentir, de demander."
Et note ce que tu ressens ou entends intérieurement.



Note ici , tous tes ressentis



A series of ten horizontal lines for writing, intended for the user to record their feelings or internal dialogue.

5 EXERCICES POUR REMETTRE UN PEU D'ORDRE DANS TON SYSTÈME FAMILIAL

(sans devoir renier ta famille ni invoquer Gandalf

4. J'observe les répétitions

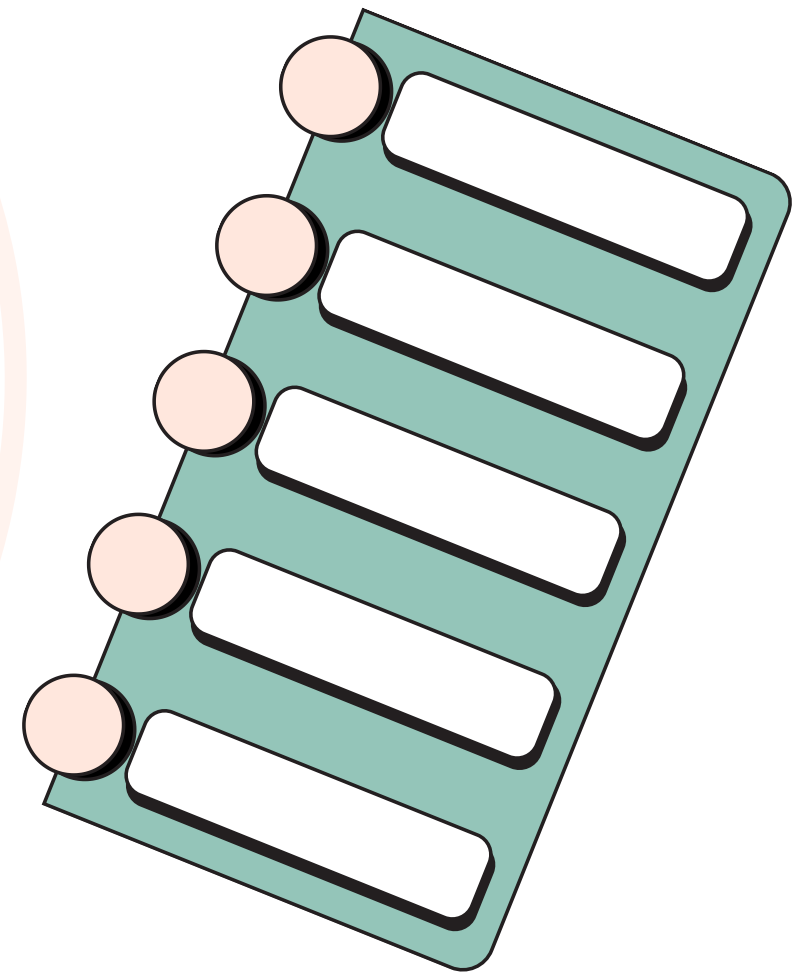
Fais une liste rapide :

- Mes 3 relations amoureuses les plus marquantes
- Mes 3 plus gros blocages
- Les grands événements familiaux

Cherche les motifs répétitifs.

Un schéma émerge ? C'est peut-être une loyauté invisible déguisée.

J'ai besoin de :



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES POUR REMETTRE UN PEU D'ORDRE DANS TON SYSTÈME FAMILIAL

(sans devoir renier ta famille ni invoquer Gandalf

J'ai besoin de :

5. "Et si j'étais libre ?"

Ferme les yeux et imagine ta vie sans loyautés, sans valises à porter. Que ferais-tu différemment ? Quelles décisions seraient les tiennes ? Dessine ou écris ce scénario alternatif. C'est un début de libération.



Note ici , tous tes ressentis

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal lines.

u ne rejoues pas cette histoire par hasard. Tu la rejoues par amour, loyauté et inconscience.

Mais bonne nouvelle : tu peux choisir de la réécrire.

Pas en effaçant ton passé, mais en te remettant à ta place et en rendant ce qui ne t'appartient pas.

Et n'oublie pas :

On peut honorer ses ancêtres sans porter leur sac à dos

Chapitre 6 – “Aujourd’hui j’ai pleuré devant un yaourt...”

traverser les tempêtes avec des outils de recentrage

Gérer les tempêtes émotionnelles du quotidien sans fuir sur une île déserte

(même si l'idée d'un hamac et du silence absolu est très tentante)

Ce matin, tu étais bien partie.

Une to-do list presque réaliste, un café chaud, une humeur plutôt stable.

Et puis...

Un couvercle de yaourt qui ne s'ouvre pas → effondrement.

Une remarque passive-agressive de ton collègue → rage sourde.

Une pub sur les chiens abandonnés → crise existentielle.

Et là tu te dis :

“Mais qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Pourquoi je suis à fleur de peau pour des trucs aussi débiles ?!”

La réponse : il ne “va” rien de travers. C'est juste que tu ressens. Fort. Et beaucoup.

Bienvenue dans le grand 8 de la vie intérieure non digérée.

Tu n'as pas besoin d'un psy à domicile, d'un stage de retraite au Tibet ou d'un tableau Excel pour organiser tes émotions.

Tu as surtout besoin de comprendre ce qui t'arrive, et de reprendre confiance en ta boussole interne.

Parce que ton corps, lui, sait.

Il envoie des larmes, des tensions, des envies de hurler ou de tout claquer... pas pour t'embêter, mais pour t'avertir que quelque chose cherche à s'exprimer.

Et bonne nouvelle : ce n'est pas une fatalité.

C'est même une force – si tu apprends à l'écouter sans te noyer dedans.

Dans ce chapitre, on va :

- Distinguer hypersensibilité, surcharge émotionnelle et trauma non digéré
- Apprendre à accueillir sans s'effondrer ni se juger
- Explorer des techniques douces pour traverser une crise émotionnelle (sans appeler ton ex ou commander 8 croissants)
- Revenir dans le corps, dans l'instant, dans ta solidité intérieure

.



Objectif de ce chapitre :

T'aider à vivre avec tes émotions, pas contre elles.
À ne plus redouter les vagues, mais à apprendre à surfer
(ou au moins à ne plus couler au premier yaourt qui résiste).

Parce que pleurer n'est pas un bug.
C'est parfois juste le corps qui fait le ménage.
Et si tu l'écoutes, il va t'aider à retrouver la paix, même
au cœur du chaos.

Tu viens ? On va remettre un peu d'espace dans ton
système nerveux, une respiration entre deux pensées,
et peut-être... un sourire entre deux larmes.

5 EXERCICES D'URGENCE POUR ÉVITER DE CRIER SUR LE CHIEN

J'ai besoin de :

1 – Respiration des 4 éléments

(Pour te reconnecter à ta puissance, même si tu viens de hurler dans ta voiture comme une héroïne de film dramatique)

🌍 Terre : inspire profondément en imaginant tes pieds s'ancrer dans le sol. Expire lentement, ressens la stabilité.

🔥 Feu : inspire comme si tu allumais une flamme dans ton ventre. Expire comme si tu soufflais doucement sur une bougie.

💧 Eau : inspire en laissant ton souffle onduler comme une vague. Expire en relâchant doucement les tensions.

💨 Air : inspire comme si tu t'ouvrais à l'invisible. Expire en soufflant tes pensées en boucle.

🔄 À répéter 2-3 fois par élément ou jusqu'à ce que tu te sentes moins possédée par ton mental.



Note ici , tous tes ressentis



5 EXERCICES D'URGENCE POUR ÉVITER DE CRIER SUR LE CHIEN

J'ai besoin de :

2 - Tapping d'urgence (version express et no bullshit)

(Pour les moments où ton corps panique mais t'as 7 minutes chrono avant d'aller chercher les enfants)

Tapote doucement du bout des doigts sur ces points :

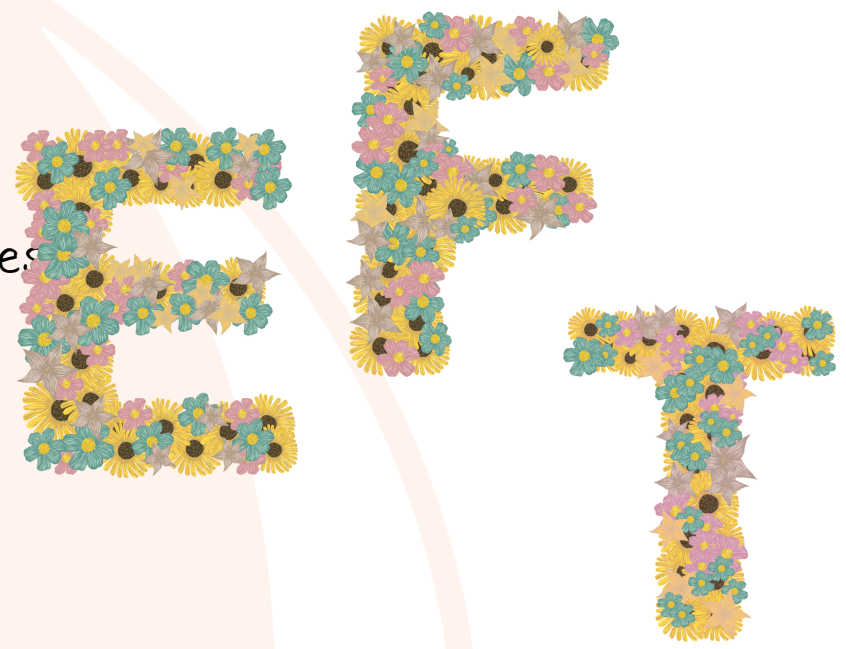
1. Le sommet du crâne
2. Le coin des sourcils
3. Le coin externe des yeux
4. Sous les yeux
5. Sous le nez
6. Sur le menton
7. Clavicule
8. Sous le bras (niveau soutien-gorge ou aisselle, selon ton style)

Pendant que tu fais ça, tu peux marmonner un truc genre :

“Même si là, c’est le bordel, je m’accueille comme je suis.

Même si je suis submergée, j'honore ce que je ressens."

Tu veux te parler comme une déesse en crise, pas comme une coach de bootcamp.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES D'URGENCE POUR ÉVITER DE CRIER SUR LE CHIEN

J'ai besoin de :

3. Mouvement libre du chaos – Danse ta tempête

Pas besoin d'être Beyoncé. L'idée, c'est juste de laisser ton corps exprimer ce que ta tête n'arrive pas à dire.

- Mets une musique qui fait monter l'émotion (triste, furax ou tribal, comme tu veux).
- Laisse ton corps bouger sans chercher à bien faire : tremble, tape des pieds, tourne, plie, lève les bras, secoue-toi.
- Pas de chorégraphie. Juste toi et ton chaos.

Danser, c'est reprogrammer ta boussole intérieure sans passer par le mental.

Et oui, même en pyjama pilou avec les chaussettes dépareillées.



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERCICES D'URGENCE POUR ÉVITER DE CRIER SUR LE CHIEN

J'ai besoin de :

4. Tableau des émotions non dites – Parce qu'on garde trop de trucs à l'intérieur

Sur une feuille ou dans un carnet, trace un tableau avec 3 colonnes :

Ce que je ressens:
tristesse

Ce que je n'ai pas dit:

j'en ai marre de faire semblant que ça va

Ce que j'aurais voulu exprimer autrement

"J'ai besoin de soutien, pas de conseils."

Tu peux remplir ce tableau à chaud, ou en fin de journée.

C'est comme faire le tri dans ton disque dur émotionnel.

Tu libères de l'espace sans tout balancer à la figure des

gens (même s'ils le mériteraient un peu).



Note ici, tous tes ressentis

[illegible]

5 EXERICES D'URGENCE POUR ÉVITER DE CRIER SUR LE CHIEN

J'ai besoin de :

5. Écriture somatique – Dialoguer avec ton émotion comme si c’était une coloc un peu reloue

Prends un stylo. Pose-toi avec une question simple :
“Quelle émotion est là en ce moment ?”
Puis écris la réponse comme si c’était l’émotion elle-même qui parlait.
Par exemple :
“Je suis la colère. J’en ai ras-le-bol d’être ignorée. Je brûle, mais tu me caches sous le tapis.”
“Je suis la peur. J’ai juste besoin que tu me regardes sans vouloir me faire taire.”
Ne censure rien. Laisse parler.
Ensuite, réponds-lui. Comme on console un enfant ou qu’on écoute une amie en pleurs.
Ça peut être beau, moche, incohérent. Ce n’est pas le but de publier un recueil.
Le but, c’est de relier le corps, le cœur et l’écriture pour alchimiser l’émotion.



Note ici , tous tes ressentis

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal lines.

Quand tout déborde, ce n'est pas
que t'es fragile.

C'est que ton corps parle fort
quand l'âme n'a pas été écoutée.

Tu n'as pas à "gérer tes émotions"
comme on gère une to-do list.

Tu peux simplement les accueillir,
les bouger, les écouter, les écrire...
et les laisser passer.

Et si un jour ça explose encore,
relis ce chapitre, fais une danse du
chaos, ou appelle une amie qui ne
dit pas juste "ça va passer"

Et maintenant ?

Tu viens de traverser un bout de chemin pas comme les autres.
Tu as dansé avec tes émotions, tapoté sur ton chaos intérieur, reconnecté à ton bassin sacré, remis les rôles à leur place, et peut-être même pleuré devant une visualisation de tendresse maternelle.
Bravo. Vraiment.

Pas pour avoir tout “réussi”, mais pour avoir osé te rencontrer au cœur de toi-même. C’est pas rien, surtout quand on continue à gérer une vie (parfois très) chargée à côté.

Ce que tu peux garder de ce voyage :

- Tu n’es pas trop. Tu ressens, et c’est précieux.
- Tu n’as rien à prouver. Juste à t’écouter plus souvent.
- Tu n’es pas seule. Même quand tout semble flou.
- Tu es puissante, même dans le bordel.
- Et non, tu n’as pas besoin d’attendre la prochaine pleine lune en Gémeaux pour t’autoriser à souffler.

✨ Et si tu veux aller plus loin...

Si ce voyage t’a parlé, touchée, bousculée ou simplement donné envie de continuer à apprendre à t’aimer sans te perdre, je t’invite à découvrir mon accompagnement “Clarté & Apaisement”.

C’est un espace doux, profondément soutenant, où tu peux :

🌀 Mettre des mots sur ce que tu portes encore en silence

🌿 Apaiser ton système nerveux, tes attentes, ton mental en mode 5G

🔥 Clarifier tes besoins, tes élans, ta direction

💖 Et surtout... retrouver ton espace intérieur, celui où tu peux respirer librement

Pas besoin d’avoir “tout essayé” ni d’attendre d’être au bout du rouleau.
Tu mérites déjà maintenant un lieu pour te déposer, te libérer, et renaître à toi.

Pour en savoir plus :

Tu peux me retrouver ici → @lesracinesdeletre , sur Instagram ou sur mon site , [clique juste ici](#)

Et si tu sens que c’est le bon moment : je suis là. Avec bienveillance. Avec joie. Avec toute mon expérience d’accompagnante du vivant.

Merci pour ta confiance

Merci d’avoir lu jusqu’ici,

Merci d’exister avec toute ta complexité et ta lumière.

Et surtout...

Merci de choisir l’amour de toi au quotidien, même en chaussettes trouées.