

The background of the entire page is decorated with numerous four-pointed stars in various sizes and colors, including green, orange, and yellow, scattered across the light beige background.

Journal

Reconnexion à toi-même

RETROUVE TA VOIX
REMETS TOI AU CENTRE DE TA VIE
PAR MARIE-PIERRE LARIN

Bienvenue 

Si tu tiens ce journal entre tes mains,
il y a de fortes chances que tu sois fatiguée.
Fatiguée d'être celle qui comprend tout le monde.
Fatiguée de toujours être forte.
Fatiguée de dire oui quand tu voudrais dire non.
Fatiguée de ne plus savoir ce que TU veux vraiment.
À force de vouloir être la femme parfaite, la gentille,
la forte ou celle qui ne dérange jamais personne,
il arrive qu'on finisse par porter tellement de masques
qu'on oublie qui l'on est réellement.

La bonne nouvelle ?
Tu n'as pas perdu ta voix.
Elle est toujours là.
Simplement cachée sous toutes les versions de toi
que tu as créées pour être aimée, acceptée ou éviter les conflits.

Ce journal n'a pas pour objectif de te transformer en quelqu'un d'autre.
Il est là pour t'aider à enlever doucement
les couches qui ne t'appartiennent plus.

Une question à la fois.
Une prise de conscience à la fois.
Jusqu'à retrouver celle que tu as toujours été.

Avec tout mon amour
Marie-Pierre

Avant de commencer...

Ferme les yeux pendant une minute.

Respire.

Puis réponds spontanément.

Aujourd'hui, j'ai l'impression d'être...

- ☐ Moi-même.
- ☐ Perdue.
- ☐ Épuisée.
- ☐ En mode survie.
- ☐ Toujours en train de faire plaisir.
- ☐ Une étrangère dans ma propre vie.
- ☐ Je ne sais même plus.

Si personne ne me jugeait...

Je...

LE MUR

Tu ne peux pas enlever un masque que tu ne vois pas.

Pendant des années, nous développons des comportements
pour nous protéger.

Au début, ils nous aident.

Puis, tranquillement, ils deviennent une prison.

À force de vouloir être aimée, comprise, forte ou parfaite, il
arrive qu'on oublie qui l'on est réellement.

Avant de retrouver ta voix, tu dois d'abord reconnaître les
rôles que tu joues inconsciemment.

Prends une grande respiration.

Puis réponds avec honnêteté.

Il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse.
Seulement la tienne.

EXERCICE 1

Quand est-ce que je ne suis plus moi-même ?

Je fais semblant lorsque...

Je me retiens de...

EXERCICE 1

Quand est-ce que je ne suis plus moi-même ?

Je souris alors que...

Je dis oui quand j'aimerais dire non parce que...

EXERCICE 2

Le prix que je paie,
À force de porter ce masque...

Je suis fatiguée de...

Je n'ose plus...

EXERCICE 2

Le prix que je paie,
À force de porter ce masque...

Je ne ressens plus...

Je repousse...

EXERCICE 2

Le prix que je paie,
À force de porter ce masque...

Au fond de moi, j'aimerais...

Quelles sont les prises de conscience que ces questions génèrent chez moi ?

EXERCICE 3

Si une petite fille me regardait vivre...

Imagine une petite fille qui t'observe chaque jour.

Elle voit la façon dont tu te traites.

Elle entend la façon dont tu te parles.

Elle regarde les choix que tu fais.

Que penserait-elle de toi ?

Serait-elle inspirée...ou inquiète ? Pourquoi ?

EXERCICE 4

Va devant un miroir.

Pendant une minute complète.

Regarde-toi.

Sans te corriger.

Sans sourire.

Sans détourner le regard.

Observe simplement la femme devant toi.

Puis réponds.

Qu'est-ce que je vois ?

Qu'est-ce que je ressens ?

EXERCICE 4

Qu'est-ce que j'évite de regarder ?

Si mon reflet pouvait me parler aujourd'hui...
Que me dirait-il ?

Quelles sont les prises de conscience que j'ai fait grâce à ce journal ?

Ce n'est que le début

Tu viens de poser les premières pierres de ta transformation.

Au cours des prochains jours, je vais t'envoyer des ressources exclusives pour t'aider à aller encore plus loin.

Tu recevras notamment ma masterclass gratuite :

« Les 5 masques qui t'empêchent d'être toi-même »

Tu comprendras pourquoi tu as développé ces masques... et comment commencer à les déposer pour retrouver ta voix.

Surveille ta boîte courriel (et tes courriels indésirables).

J'ai hâte de poursuivre cette aventure avec toi.

À très bientôt,

Marie-Pierre 