JE ME RELÈVE

Mon carnet pour me retrouver, avancer et construire la suite.
21 jours pour retrouver mon rythme, ma confiance et ma direction.

« Un petit pas aujourd'hui.
Une nouvelle version de moi demain. »

Si tu ouvres ce carnet aujourd'hui…

Je m'appelle Jenny. Le 24 décembre, la veille de Noël, je suis tombée en rentrant du travail et je me suis fracturé le tibia et le péroné. Ma jambe était déformée, la douleur immense. Aux urgences, sous morphine, je répétais à mon médecin : « J'ai confiance en toi taote. » Puis j'ai passé quinze jours dans un lourd plâtre, en attendant le matériel nécessaire à l'opération.

Ce que je n'avais pas prévu, c'est tout ce qui allait suivre : une nécrose, une cicatrisation difficile, une convalescence longue de plusieurs mois pendant lesquels j'ai eu besoin d'aide pour presque tout. Moi qui avais toujours été celle qui aide les autres, j'ai dû apprendre à recevoir. Ce n'était pas facile. J'ai connu l'anxiété, des crises de panique, des nuits où j'appelais mon père juste pour qu'il me rassure.

Et pourtant, je n'étais pas seule. Mon mari, mes enfants, mes parents, mes collègues, mes amis, les infirmières, mon médecin, mon kinésithérapeute : tout le monde s'est mobilisé autour de moi. Mon combat a été aussi le leur.

Petit à petit, j'ai retrouvé de la mobilité : du pousse-pousse au déambulateur, puis aux béquilles. Après dix mois sans travailler, je suis retournée au travail. Le premier mois, j'ai voulu tout arrêter. Mais je ne l'ai pas fait. Onze mois plus tard, je suis toujours là, avec un meilleur rythme, et une fierté que je ne connaissais pas avant.

Aujourd'hui, je ne suis plus tout à fait la même. Et c'est très bien ainsi. Je suis devenue une nouvelle version de moi-même, avec de nouvelles compétences et une nouvelle vision de ce que je veux construire pour moi et pour ma famille.

Ce carnet est né de ce chemin. Ce n'est pas un simple planner, ni une leçon que je viens te donner. C'est un espace pour avancer, à ton rythme, avec tes propres petits pas.

Tu as peut-être été mise sur pause. Tu n'es pas perdue.

Jenny

Comment utiliser ce carnet

1

Avancer sans jugement
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement ta vérité du moment.

2

Répondre avec honnêteté
Ce carnet n'a de valeur que si tu y es sincère avec toi-même.

3

Avancer à son rythme
Il n'y a pas de calendrier à respecter, seulement le tien.

Ton carnet se vit en deux temps

1. La méthode RELEVE (pages 5 à 54), à ton rythme.
2. Les 21 jours (pages 55 à 79), une page par jour.

Pour écrire tes réponses, imprime ton carnet ou garde un cahier près de toi.

À propos de ce carnet

Ce carnet est un outil de réflexion personnelle et de développement personnel. Il ne remplace pas un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique.

Si certaines réflexions font émerger une souffrance importante ou difficile à gérer seule, n’hésite pas à demander l’aide d’un professionnel qualifié.

Mon point de départ

Avant de changer quelque chose, regarde honnêtement où tu en es aujourd'hui.

Aujourd'hui, ce qui pèse le plus sur moi :

Ce que je fais encore par automatisme :

Ce que j'aimerais voir changer en premier :

Mon bilan aujourd'hui

Énergie	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Confiance	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Motivation	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Organisation	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Temps pour soi	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Direction	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu'est-ce que ce bilan me révèle sur mon état aujourd'hui ?

R

Où en suis-je aujourd'hui ?

Avant de changer quelque chose, je dois regarder honnêtement où j'en suis.

Ce que mon accident m'a appris : Parfois, nous ne réalisons pas tout ce que nous portons avant d'être obligées de nous arrêter.

Ce que je porte

Prends un instant pour nommer tout ce que tu portes en ce moment, ce qui pèse, ce qui fatigue, ce qui n'a plus besoin d'être porté seule.

Ce qui ne me convient plus

Repère ce qui, dans ton quotidien, ne fonctionne plus pour toi. Ce que tu acceptes par habitude, par peur, ou simplement parce que tu n'as jamais pris le temps d'y réfléchir.

Ce que j'accepte par habitude :

Ce que j'accepte par peur :

Ce que je n'ai jamais pris le temps de remettre en question :

Mon baromètre

Énergie

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Moral

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Clarté

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu'est-ce que ce baromètre me révèle sur mon état aujourd'hui ?

Ce que j’ai déjà traversé

Repense à un moment difficile que tu as déjà surmonté. Qu’est-ce que cela dit des forces que tu portes déjà en toi ?

Mon petit pas

Mon engagement

Ma phrase du jour

É

De quoi ai-je réellement besoin ?

Écouter, c'est d'abord ralentir assez pour s'entendre soi-même.

Ce que j'ai découvert pendant ma convalescence : Demander de l'aide ne signifiait pas que j'étais faible.

Si j’écoutais vraiment…

Ferme les yeux un instant. Que te dirait ton corps, ta fatigue, ton envie profonde, si tu prenais le temps de les écouter vraiment ?

Mes vrais besoins

Au-delà de ce qu'on attend de toi, quels sont tes besoins réels aujourd'hui ? Physiques, émotionnels, relationnels : prends le temps de les nommer, un par un.

Besoin ou envie ?

Un besoin te fait du bien sur la durée. Une envie soulage sur l'instant. Trie ce que tu ressens en ce moment.

Besoin

Envie

Apprendre à dire « j’ai besoin d’aide »

Demander de l’aide n’est pas un échec, c’est un acte de courage. Aujourd’hui, essaie de le dire, même si c’est inconfortable.

J’ai besoin d’aide pour .....



Mes limites

Quelles limites as-tu besoin de poser aujourd'hui, pour ton temps, ton énergie ou tes relations ? Nomme-les clairement, sans culpabilité.

Si je me donnais la permission…

Ferme les yeux un instant, et réponds sans réfléchir :

Ce que je ferais :

Ce que je dirais :

Ce que je choisirais :

Mon petit pas

Mon engagement

Ma phrase du jour

L

Ce que je n’ai plus besoin de porter

Certaines charges ne t’appartiennent plus. Il est temps d’apprendre à les déposer.

Mes « je dois »

Quelles phrases te répètes-tu sans arrêt « je dois » ? D'où viennent-elles vraiment, et sont-elles encore les tiennes ?

Ce que je peux déposer

Note tout ce que tu es prête à déposer aujourd'hui.



La culpabilité

De quoi te sens-tu coupable en ce moment ? Cette culpabilité t'appartient-elle vraiment, ou t'a-t-elle été transmise ?

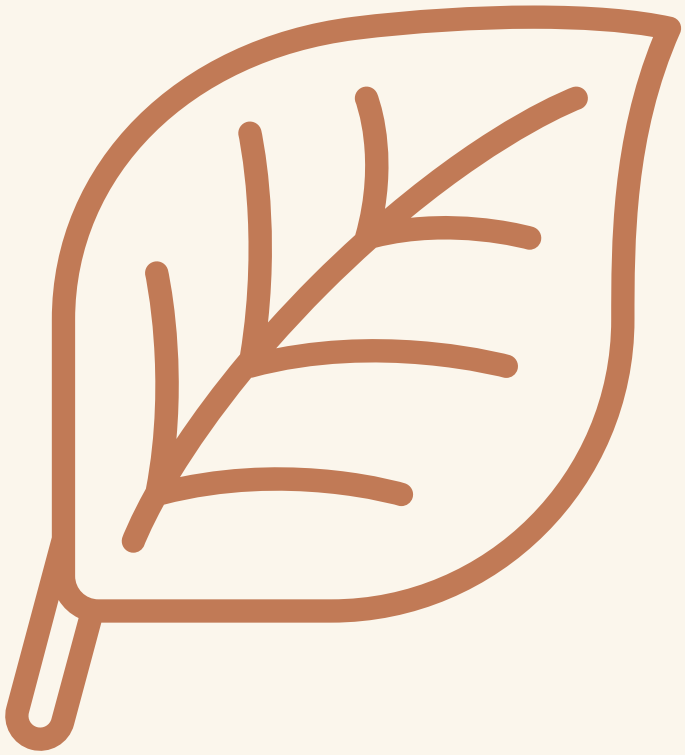
Ce que je ne contrôle pas

Certaines choses dépendent de toi, d'autres non. Fais la liste de ce que tu ne contrôles pas, et laisse-le enfin être ce qu'il est.

Mon rituel pour déposer

Choisis un geste simple et répétable — respirer, écrire puis déchirer un mot, fermer les yeux un instant — pour t'aider à déposer ce qui pèse, chaque fois que tu en as besoin.

Mon geste pour déposer : .....



Ce que je choisis à la place

Maintenant que tu as déposé un peu de ce poids, qu'est-ce que tu choisis d'accueillir à la place ?

Mon petit pas

Mon engagement

Ma phrase du jour

É

Quelle vie ai-je envie de construire maintenant ?

Il est temps d'imaginer, sans te censurer, le chapitre que tu as envie d'écrire.

Et si tout était possible ?

Si rien ne pouvait t'arrêter, ni le temps, ni l'argent, ni le regard des autres, à quoi ressemblerait ta vie ? Laisse ton imagination répondre, sans te censurer.

Ma vie idéale n’est pas une vie parfaite

Une vie idéale n’est pas une vie sans difficulté. C’est une vie alignée avec qui tu es vraiment, avec ce qui compte pour toi.

Qui suis-je aujourd’hui ?

Au-delà de ton rôle, de ton travail, de ce que les autres attendent de toi : qui es-tu vraiment aujourd’hui ?

Mes valeurs

Quelles sont les valeurs qui comptent vraiment pour toi ? Prends le temps de les nommer : elles deviendront le socle de tes prochains choix.

Mon nouveau chapitre

Quelles sont les prochaines étapes concrètes pour avancer vers cette nouvelle vie ? Écris-les une par une, sans te mettre la pression.

Ma vision

Ferme les yeux. À quoi ressemble ta vie dans un an, dans cinq ans ? Décris ce que tu vois, ce que tu ressens, l'ambiance de cette vie qui t'attend.

Mon petit pas

Mon engagement

Ma phrase du jour

V

Quel rythme peut réellement fonctionner pour moi ?

Construire un rythme réaliste, compatible avec ta vie actuelle, sans t'épuiser.

Ce que ma reprise m'a appris : Je n'ai pas retrouvé mon ancien rythme immédiatement. J'ai dû en construire un nouveau.

Mon rythme actuel

À gauche, note les mots-clés qui décrivent ton rythme de vie actuel. À droite, décris une journée type, telle qu'elle se passe vraiment.

État des lieux

Journée type

Ce qui me nourrit / ce qui m’épuise

Fais la liste de ce qui te donne de l’énergie, et de ce qui te la prend.

Ce qui me nourrit

Ce qui m’épuise

Mes 3 priorités

Si tu ne pouvais garder que trois priorités cette semaine, lesquelles choisirais-tu ? Le reste peut attendre.

Quand je n’ai pas d’énergie

Quand tu n’as plus d’énergie, quel est ton plan de secours ? Note deux ou trois gestes simples qui peuvent t’aider à tenir, sans culpabilité.

Mon rythme idéal

Si tu pouvais rêver sans contrainte, à quoi ressemblerait ton rythme idéal ? Décris tes journées, sans te soucier du réalisme.

Mon rythme à moi

En tenant compte de ta réalité actuelle, quel rythme peux-tu réellement mettre en place, dès maintenant ?

Mon petit pas

Mon engagement

Ma phrase du jour

É

Quelle nouvelle version de moi suis-je en train de devenir ?

Prends le temps de regarder le chemin parcouru, et d'accueillir la personne que tu es en train de devenir.

Je ne suis plus tout à fait la même

Qu’est-ce qui a changé en toi depuis le début de ce chemin ? Accueille ce changement, même s’il est encore discret.

Ce que j’ai appris sur moi

En regardant ce chemin parcouru, qu’as-tu découvert sur toi-même que tu ne savais pas avant ?

Mes nouvelles forces

Nomme trois qualités ou compétences que tu as développées sans même t'en rendre compte.

Ma nouvelle version

Si tu devais décrire en quelques mots la femme que tu es en train de devenir, que dirais-tu ?

Ce que je veux incarner

Comment veux-tu désormais te comporter et vivre tes valeurs, au quotidien ?

Ma lettre à la femme que je deviens

Mon manifeste

Mon dernier petit pas

Ma phrase à emporter

Mon bilan miroir

Énergie	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Confiance	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Motivation	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Organisation	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Temps pour soi	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Direction	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu’est-ce que ce bilan révèle du chemin parcouru depuis le début ?

Maintenant, je passe à l’action

21 jours pour mettre en pratique ce que je viens de découvrir sur moi.

SEMAINE 1

JE ME RETROUVE

ralentir, regarder où j'en suis, écouter mes besoins et retrouver ce qui me nourrit.

JOUR 01

JE M'ARRÊTE

MA RÉFLEXION

Parfois, nous avançons tellement vite que nous ne prenons plus le temps de regarder où nous en sommes réellement. Mon accident m'a obligée à m'arrêter. Au début, cet arrêt n'était pas choisi. J'étais immobilisée, dépendante des autres, et je ne pouvais plus faire les choses comme avant. Mais cette période m'a aussi appris quelque chose : avant de savoir où aller, il faut parfois accepter de s'arrêter et de regarder où l'on se trouve. Aujourd'hui, je t'invite simplement à faire cela.

MA QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce que je vois dans ma vie aujourd'hui ?
Ce qui va bien dans ma vie :
Ce qui me pèse le plus :
Ce que j'aimerais changer :

MON PETIT PAS

Prends 10 minutes sans téléphone, sans tâche et sans distraction. Assieds-toi simplement et observe ce qui se passe en toi. Tu n'as rien à régler aujourd'hui.

MA PHRASE DU JOUR

« Je n'ai pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. Je peux simplement commencer par regarder où j'en suis. »

JOUR 02

JE REGARDE CE QUI ME PÈSE

MA RÉFLEXION

Nous portons parfois tellement de choses que nous finissons par ne plus savoir ce qui nous fatigue réellement. Certaines choses sont importantes. D'autres sont devenues des habitudes. Certaines ne nous appartiennent peut-être même plus. Aujourd'hui, je t'invite à mettre des mots sur ce qui te pèse.

MA QUESTION DU JOUR

Quelles sont les 3 choses qui me prennent le plus d'énergie en ce moment ? Puis choisis-en une seule et demande-toi : qu'est-ce que je pourrais faire différemment ?

MON PETIT PAS

Aujourd'hui, choisis une chose à alléger. Pas besoin de tout changer. Juste une chose.

MA PHRASE DU JOUR

« Nommer ce qui me pèse est déjà une façon de commencer à m'en libérer. »

JOUR 03

J'ÉCOUTE CE QUE JE RESSENS

MA RÉFLEXION

Nous sommes souvent capables de prendre soin de tout le monde avant de nous demander comment nous allons, nous. Pourtant, ce que nous ressentons mérite aussi d'être entendu.

MA QUESTION DU JOUR

Aujourd'hui, je me sens plutôt : calme / fatiguée / dépassée / frustrée / triste / inquiète / motivée / perdue / soulagée / autre. Puis demande-toi : de quoi cette émotion essaie-t-elle peut-être de me parler ?

MON PETIT PAS

Mets des mots sur ce que tu ressens. Tu peux l'écrire dans ton carnet ou le partager avec une personne en qui tu as confiance.

MA PHRASE DU JOUR

« Ce que je ressens mérite d'être entendu, même lorsque je ne sais pas encore quoi en faire. »

JOUR 04

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

MA RÉFLEXION

Nous savons souvent ce que les autres attendent de nous. Mais savons-nous encore ce dont nous, nous avons besoin ? Aujourd'hui, je t'invite à revenir vers toi.

MA QUESTION DU JOUR

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? Mon corps : / Ma tête : / Mon cœur : / Ma vie :
Puis choisis un besoin auquel tu peux donner une place aujourd'hui.

MON PETIT PAS

Donne réellement une petite place à ce besoin. Même 10 minutes peuvent compter.

MA PHRASE DU JOUR

« Mes besoins comptent aussi. »

JOUR 05

CE QUI ME DONNE DE L'ÉNERGIE

MA RÉFLEXION

Quand nous sommes fatiguées, nous pensons souvent à tout ce qui nous prend de l'énergie. Mais il existe aussi des choses qui nous en redonnent. Aujourd'hui, je veux que tu les retrouves.

MA QUESTION DU JOUR

Quelles sont les 5 choses qui me font du bien ou me redonnent de l'énergie ? Choisis-en une.

MON PETIT PAS

Accorde-toi 10 minutes aujourd'hui pour faire cette chose. Sans culpabiliser.

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux recommencer à nourrir ce qui me fait du bien. »

JOUR 06

JE RECONNAIS CE QUI M'ÉPUISE

MA RÉFLEXION

Certaines choses nous épuisent parce qu'elles sont trop nombreuses. D'autres parce que nous voulons tout faire parfaitement. Et parfois, nous refusons de demander de l'aide. Aujourd'hui, regarde simplement ce qui te prend ton énergie.

MA QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce qui m'épuise actuellement ? Puis, pour chaque élément : est-ce que je peux arrêter / réduire / simplifier / déléguer / demander de l'aide ?

MON PETIT PAS

Choisis une seule chose que tu ne vas pas chercher à faire parfaitement aujourd'hui.

MA PHRASE DU JOUR

« Faire moins peut parfois être la meilleure façon de retrouver mon énergie. »

JOUR 07

MON PREMIER BILAN

MA RÉFLEXION

Tu viens de passer une première semaine à revenir vers toi. Tu as regardé ce qui te pèse, ce que tu ressens, tes besoins, ce qui te nourrit et ce qui t'épuise. Prends maintenant un moment pour regarder ce que tu as découvert.

MA QUESTION DU JOUR

Cette semaine, j'ai compris que… / Ce qui me pèse le plus aujourd'hui est… / J'ai besoin de… / Ce qui me fait du bien est… / Ce que je veux continuer à écouter est…

MON PETIT PAS

Choisis une découverte de cette semaine que tu veux continuer à garder avec toi.

MA PHRASE DU JOUR

« Je commence à me retrouver, un petit pas après l'autre. »

SEMAINE 2

JE ME LIBÈRE

alléger les « je dois », la culpabilité, les obligations, apprendre à dire non et accepter de demander de l'aide.

JOUR 08

JE REGARDE MES « JE DOIS »

MA RÉFLEXION

« Je dois… » « Il faut que… » « Je devrais… » Ces petites phrases peuvent finir par remplir toute notre vie. Aujourd'hui, observe-les sans jugement.

MA QUESTION DU JOUR

Complète : Je dois… / Il faut que… / Je devrais… Puis demande-toi : est-ce que tout cela m'appartient encore ?

MON PETIT PAS

Choisis un « je dois » que tu peux alléger.

MA PHRASE DU JOUR

« Tout ce que je pense devoir faire n'est pas forcément à moi de porter. »

JOUR 09

JE DÉPOSE LA CULPABILITÉ

MA RÉFLEXION

La culpabilité peut nous faire croire que nous ne faisons jamais assez. Pas assez pour nos enfants. Pas assez pour notre famille. Pas assez au travail. Pas assez pour nous-mêmes. Mais être présente ne signifie pas être parfaite.

MA QUESTION DU JOUR

De quoi est-ce que je me sens coupable actuellement ? Qu'est-ce que cette culpabilité me fait croire sur moi ? Puis : si une amie vivait exactement la même situation, que lui dirais-je ?

MON PETIT PAS

Aujourd'hui, rappelle-toi cette question : est-ce que j'ai réellement fait quelque chose de mal, ou est-ce que je n'ai simplement pas répondu à une attente ?

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux être une femme présente sans être une femme parfaite. »

JOUR 10

J'APPRENDS À DIRE NON

MA RÉFLEXION

Dire non peut être difficile lorsque nous avons l'habitude de prendre soin des autres. Nous avons peur de décevoir. Peur d'être mal comprise. Peur de passer pour quelqu'un d'égoïste. Mais dire non peut aussi être une manière de respecter nos limites.

MA QUESTION DU JOUR

À quoi est-ce que je dis trop souvent oui alors que je n'en ai pas vraiment envie ou pas la capacité ? Pourquoi est-ce difficile pour moi de dire non ?

MON PETIT PAS

Aujourd'hui, choisis un petit non. Tu peux simplement dire : « Cette fois, je ne peux pas. » ou « Je vais devoir décliner. » ou « Non, ce n'est pas possible pour moi aujourd'hui. »

MA PHRASE DU JOUR

« Dire non ne fait pas de moi une mauvaise personne. Cela m'aide à respecter mes limites. »

JOUR 11

J'ACCEPTE DE DEMANDER DE L'AIDE

MA RÉFLEXION

Pendant ma convalescence, j'ai dû apprendre à demander de l'aide. Moi qui avais l'habitude d'aider les autres, je me suis retrouvée dépendante. Pour me laver, me déplacer, aller aux toilettes ou simplement attraper quelque chose, j'avais parfois besoin de quelqu'un. Au début, cette dépendance était très difficile à accepter. Mais j'ai découvert quelque chose : demander de l'aide ne diminuait pas ma force. Cela me permettait simplement de continuer à avancer.

MA QUESTION DU JOUR

De quoi ai-je besoin d'aide actuellement ? Qui pourrait m'aider ? Quelle demande concrète pourrais-je faire ?

MON PETIT PAS

Demande une aide précise à une personne aujourd'hui.

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux être forte et avoir besoin des autres. »

JOUR 12

JE NE SUIS PAS OBLIGÉE DE TOUT PORTER

MA RÉFLEXION

Nous avons parfois tellement pris l'habitude de tout gérer que nous ne savons plus ce que nous pouvons partager. Aujourd'hui, faisons le tri.

MA QUESTION DU JOUR

Ce qui m'appartient / Ce qui peut être partagé / Ce qui peut être laissé à quelqu'un d'autre

MON PETIT PAS

Choisis une responsabilité que tu peux partager ou déléguer.

MA PHRASE DU JOUR

« Je n'ai pas besoin de tout faire pour prouver que je suis capable. »

JOUR 13

JE DÉPOSE CE QUI M'ALOURDIT

MA RÉFLEXION

Imagine que tu avances avec un sac à dos. À l'intérieur, tu portes peut-être : de la culpabilité ; des attentes ; des « je dois » ; des regrets ; la peur de décevoir ; des choses qui appartiennent au passé. Tu n'es pas obligée de tout emporter avec toi.

MA QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce que je suis prête à déposer ? Qu'est-ce que je choisis de garder avec moi ?

MON PETIT PAS

Écris sur une feuille une chose que tu veux déposer. Puis fais un geste symbolique : plie-la, range-la, déchire-la ou jette-la.

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux avancer plus légère. »

JOUR 14

JE CHOISIS CE QUE JE VEUX PROTÉGER

MA RÉFLEXION

Quand nous savons ce qui compte vraiment, nous pouvons commencer à lui faire une place. Mais protéger quelque chose demande parfois de poser une limite.

MA QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce que je veux protéger dans ma vie ? Mon temps : / Mon énergie : / Ma vie personnelle : / Mon avenir : Quelle limite ou quelle habitude pourrait m'aider à protéger cela ?

MON PETIT PAS

Choisis une chose importante que tu vas protéger cette semaine.

MA PHRASE DU JOUR

« Ce qui compte pour moi mérite une place dans ma vie. »

SEMAINE 3

JE RECONSTRUIS

imaginer la suite, retrouver ses valeurs, choisir une direction et construire un nouveau rythme.

JOUR 15

JE COMMENCE À IMAGINER LA SUITE

MA RÉFLEXION

Après une période difficile, il n'est pas toujours facile de savoir à quoi ressemble « la suite ». Reconstruire ne veut pas dire tout planifier tout de suite. Cela peut commencer simplement par s'autoriser à imaginer, sans obligation de décider.

MA QUESTION DU JOUR

Si je m'autorisais à rêver un peu, à quoi ressemblerait ma vie dans quelques mois ? Qu'est-ce qui me vient en premier : un lieu, une personne, un projet ?

MON PETIT PAS

Note trois mots ou images qui représentent la suite que tu commences à imaginer.

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux commencer à imaginer, même sans tout savoir. »

JOUR 16

JE RETROUVE MES VALEURS

MA RÉFLEXION

Ce que nous traversons change parfois ce qui compte vraiment pour nous. Certaines priorités d'avant ne font peut-être plus sens aujourd'hui, et c'est normal. Se reconstruire, c'est aussi se redemander ce qui compte vraiment, maintenant.

MA QUESTION DU JOUR

Quelles sont les trois valeurs qui comptent le plus pour moi aujourd'hui ? Ont-elles changé depuis le début de ce parcours ?

MON PETIT PAS

Écris ces trois valeurs quelque part où tu les verras souvent cette semaine.

MA PHRASE DU JOUR

« Mes valeurs sont ma boussole. »

JOUR 17

JE CHOISIS UNE DIRECTION

MA RÉFLEXION

Nous n'avons pas besoin de voir tout le chemin pour avancer. Il suffit parfois de choisir la prochaine direction, même petite, même incertaine. Une direction n'est pas une promesse, c'est simplement un point vers lequel avancer aujourd'hui.

MA QUESTION DU JOUR

Quelle direction, même modeste, ai-je envie de prendre maintenant ? Qu'est-ce qui m'attire, même un tout petit peu ?

MON PETIT PAS

Choisis une direction et écris-la en une phrase simple.

MA PHRASE DU JOUR

« Je n'ai pas besoin de tout voir, juste de choisir mon prochain pas. »

JOUR 18

JE CONSTRUIS UN NOUVEAU RYTHME

MA RÉFLEXION

Après un bouleversement, l'ancien rythme ne convient pas toujours. Se reconstruire, c'est parfois inventer un tempo différent : plus doux, plus adapté à qui nous sommes devenues. Il n'y a pas de bon rythme universel, seulement celui qui te fait du bien.

MA QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce que je veux garder de mon ancien rythme de vie ? Qu'est-ce que je veux changer ?

MON PETIT PAS

Choisis une habitude simple à intégrer cette semaine pour construire ton nouveau rythme.

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux inventer un rythme qui me convient, à moi. »

JOUR 19

JE RECONNAIS MES NOUVELLES FORCES

MA RÉFLEXION

Ce parcours t'a sans doute demandé plus de force que tu ne le pensais possible. Certaines de ces forces sont nouvelles, découvertes seulement parce que tu en avais besoin. Elles font désormais partie de toi.

MA QUESTION DU JOUR

Quelles forces ai-je découvertes en moi depuis le début de ce parcours ? De quoi n'aurais-je pas été capable il y a quelques semaines ?

MON PETIT PAS

Écris trois forces que tu as découvertes en toi ces dernières semaines.

MA PHRASE DU JOUR

« Je suis plus forte que je ne le pensais. »

JOUR 20

J'INCARNE UNE NOUVELLE VERSION DE MOI

MA RÉFLEXION

Se reconstruire, ce n'est pas redevenir exactement celle que tu étais avant.
C'est choisir ce que tu gardes de qui tu étais, et accueillir ce qui a changé en toi.
Une nouvelle version de toi peut naître de ce que tu as traversé.

MA QUESTION DU JOUR

Qui suis-je en train de devenir ? Qu'est-ce que je choisis de garder de la personne que j'étais, et qu'est-ce que j'accepte de laisser évoluer ?

MON PETIT PAS

Fais aujourd'hui un geste qui correspond à qui tu deviens, plutôt qu'à qui tu étais avant.

MA PHRASE DU JOUR

« Je peux devenir qui je choisis d'être, sans redevenir qui j'étais. »

JOUR 21

JE CÉLÈBRE LE CHEMIN PARCOURU

MA RÉFLEXION

Vingt-et-un jours plus tôt, tu as commencé ce parcours sans savoir exactement où il te mènerait. Aujourd'hui, tu es allée plus loin que tu ne le pensais. Ce chemin mérite d'être reconnu, pas seulement sa destination.

MA QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce qui a changé en moi depuis le Jour 1 ? De quoi suis-je fière aujourd'hui ?

MON PETIT PAS

Relis ta phrase du Jour 1 et écris quelques mots à la personne que tu étais alors.

MA PHRASE DU JOUR

« Je me suis relevée, un jour à la fois. »

MERCI

Et maintenant ?

Tu es arrivée au bout de ces 21 jours. Prends le temps d'en être fière : chaque petit pas compte, même ceux que personne n'a vus.

Ce carnet reste à toi. Reviens-y quand tu en as besoin : relis ta phrase du jour 1, refais ton bilan, choisis un nouveau petit pas.

J'aimerais beaucoup te lire

Écris-moi en quelques lignes ce que ces 21 jours t'ont apporté. Ton message m'aidera à faire grandir ce carnet, et peut-être à encourager une autre femme à se relever.

jenny@jemereleveaujourdhui.com

www.jemereleveaujourdhui.com

« Un petit pas aujourd'hui.
Une nouvelle version de moi demain. »

Jenny