



# *Ta boussole intérieure*

*3 outils simples et puissants pour te libérer de la surcharge mentale et retrouver ta clarté d'esprit*



*Marie Eve Bergeron*

## *Introduction*

Si tu es ici, c'est qu'une partie de toi t'invite à prendre une petite pause, à t'écouter et à célébrer chaque pas que tu fais vers une vie plus épanouie et qui te correspond. Ce guide est conçu pour te reconnecter à toi et insuffler une dose de bien-être dans ta vie quotidienne.

Te poses-tu ces questions :

- Pourquoi je me sens si fatigué·e, même quand je dors ou que je “ne fais pas tant que ça”?
- Comment sortir du pilote automatique sans bouleverser toute ma vie?
- Par où commencer quand je me sens perdu·e ou dispersé·e?

C'est ton corps, ton cœur et ta tête qui essaient de te parler.

Je suis déjà passée par là. Maintenant, j'accompagne des leaders comme toi à remettre du “soi” et de la joie dans leur quotidien, un pas à la fois.

J'ai créé cette *Boussole intérieure* justement pour toi, parce que je sais à quel point on peut avancer loongtemps sur un chemin qui ne nous ressemble plus.

**Cette boussole intérieure**, c'est un **système simple, vivant et concret** pour :

1. faire le point sur ton niveau d'énergie actuel avec le manomètre,
2. observer les vents de ta vie avec la girouette,
3. et entrer par la porte dans ton jardin intérieur pour y cultiver ton bonheur!

Tu n'as pas besoin de tout savoir, tout faire, tout changer.

Tu as juste besoin d'un **moment pour toi**, d'un **outil de reconnexion**, d'un **premier pas** vers ce qui t'habite profondément.

*Cette boussole intérieure est ton guide  
pour t'aider à t'écouter en douceur.*

---

*Ta boussole intérieure*

*Coucou!*

Moi, c'est *Marie Eve*.

Pendant des années, j'ai cherché moi aussi à comprendre ce qui n'allait pas en moi.

J'étais une experte pour m'adapter aux attentes des autres, pour être celle qu'on attendait de moi... sans même savoir ce que JE voulais vraiment.

J'ai traversé des périodes de stress et de doutes intenses, même un burnout!

Tout au long de ma vie, pour m'en sortir, j'ai testé une quantité phénoménale d'approches en développement personnel avant de comprendre que ça ne devrait pas être si compliqué. Je ne veux pas que les autres aient à vivre tout ça, donc j'ai choisi de créer un outil simplifié, qui permet de s'explorer en douceur.

Maintenant, je facilite l'épanouissement des êtres en écoutant leur vraie nature pour qu'ils atteignent leurs rêves. Bref, je simplifie le quotidien des leaders que j'accompagne.

### **Mon but ultime?**

Créer un magnifique jardin où chacun-e contribue à le rendre magnifique (magique!) en étant tout simplement soi!



---

*Ta boussole intérieure*

## 1. Le manomètre : observe ton niveau d'énergie

**But :** Te situer avec bienveillance dans ton niveau d'énergie actuelle, pour ajuster ta direction et raviver ta flamme intérieure sans te brûler.

Avant de poursuivre ton chemin, prends un instant pour vérifier l'état de tes **réserves intérieures**. Ces réserves se manifestent dans ton corps et par de petits signaux subtils du quotidien souvent banalisés, voire carrément ignorés. Pourtant, ce sont les premiers murmures indiquant que ton être demande un ajustement.

Comme un explorateur qui vérifie son équipement avant de partir, cet exercice t'invite à faire une courte pause et à regarder ce qui se passe à l'intérieur.

Parce qu'on ne peut pas fleurir sans énergie vitale.

👉 **Coche toutes les affirmations qui résonnent avec toi ces temps-ci.**

- Je repousse des choses pourtant simples.
- Je me réveille fatigué·e, même après une nuit complète.
- Je ne ressens plus vraiment d'enthousiasme.
- Je dis souvent "je n'ai pas le temps" ou "ça ne finit jamais".
- J'ai une boule au ventre ou une lourdeur en ouvrant mon agenda.
- J'oublie des détails ou des tâches importantes.
- Je passe plus de temps à *scroller* que je ne le voudrais.
- J'ai du mal à dire non (même quand j'en ai envie).
- Je ne sais plus trop ce que j'aime faire, juste pour moi.
- Je ressens une fatigue... que même le repos ne semble pas alléger.
- J'ai de la difficulté à trouver des moments pour me reposer, me ressourcer vraiment.
- Les activités que j'aimais avant me paraissent fades maintenant.
- Je me sens plus impatient·e, irritable, à fleur de peau.
- Je me sens facilement submergé·e par mes émotions.
- J'ai souvent besoin d'approbation extérieure.
- J'ai l'impression de stagner, de ne pas vraiment avancer.

---

*Ta boussole intérieure*

**Ta jauge d'énergie (ton score) :** Compte le nombre d'affirmations cochées, puis découvre ce que ton corps, ton cœur (et peut-être ton inconscient) essaient de te dire.

**Rappel :** L'objectif de cet exercice est de **mieux comprendre ta situation actuelle (sans te juger)**.

● **0 à 3 :** *Ton feu intérieur est bien allumé. Tu as une belle réserve d'énergie.* 🟢

Tu sembles à l'écoute de toi, de ton rythme, de tes besoins.

*Rappelle-toi : même quand ça va bien, l'entretien est essentiel.*

● **4 à 7 :** *Ton corps commence à te chuchoter qu'il est temps de ralentir. Ton niveau d'énergie diminue.*

Tu fais de ton mieux et "tout ce qu'il faut". Pourtant, à l'intérieur de toi, quelque chose s'épuise doucement.

*Et si tu ralentissais pour te donner un peu plus de place, de légèreté, de douceur?*

● **8 à 12 :** *Tu portes beaucoup sur tes épaules, peut-être même trop. Ton niveau d'énergie est bas.*

Ton quotidien te vide plus vite qu'il te nourrit. Tu avances avec un baluchon trop chargé. Tu n'as pas besoin de tout porter toute seule.

*Et si tu déposais une partie de ce poids? Juste pour un instant.*

● **13 à 16 :** *Ton réservoir est presque à sec. Ton niveau d'énergie est presque à plat.* 🚨

Ce n'est plus un petit signal : ton corps est en train de te crier de prendre soin de toi. Ce n'est plus une question d'organisation : c'est un besoin vital de revenir à toi.

*C'est le temps de TE CHOISIR MAINTENANT, avant que ton corps et/ou ta tête ne t'y oblige. Ce n'est pas égoïste, c'est ESSENTIEL!*

---

*Ta boussole intérieure*

## 2. La girouette : les vents qui soufflent sur ta vie

**But :** Identifier ce qui te vide ou te remplit pour ajuster ta trajectoire.

Tu as pris un moment pour observer ton niveau d'énergie. Maintenant, tourne-toi vers ce qui l'influence : les **vents** qui soufflent sur ta vie intérieure.

**Les vents contraires :** certaines habitudes t'entraînent dans une spirale descendante. Elles te dispersent, te drainent, te freinent – parfois sans même que tu t'en rendes compte.

**Les vents favorables :** certaines habitudes te poussent vers l'avant, vers le haut – elles te nourrissent, te recentrent, te donnent de l'élan et allègent ton quotidien.

En prenant conscience de ces courants subtils sur ton quotidien, tu peux réorienter ta trajectoire pour te diriger dans une direction plus douce, plus alignée.

**Exemples :**

<b>Ce qui me freine (vents contraires)</b>	<b>Ce qui me pousse (vents favorables)</b>
Beaucoup de temps sur les réseaux sociaux	Marcher dans la nature
Multitâche fréquent	Lire un livre inspirant
Sommeil négligé	Prendre une vraie pause, respirer
Me juger	Me célébrer, me féliciter
Relations toxiques	Passer du temps avec des gens qui m'élèvent
Dire oui trop vite	Dire "je te reviens" le temps de respirer

---

*Ta boussole intérieure*

👉 **Complète ton propre tableau pour voir ce qui se passe dans ton quotidien :**

Ce qui me freine (vents contraires)	Ce qui me pousse (vents favorables)

👉 **Prends un instant pour observer tes réponses. Quels vents ont la plus grande influence sur ta trajectoire en ce moment?**

**Est-ce vraiment ce tu veux? Si oui, tant mieux. Si non, que veux-tu modifier?**

---

---

---

*Ta boussole intérieure*

### *3. La porte de ton jardin intérieur*

**But :** Te reconnecter à toi dont à tes forces internes, en créant une mini-routine simple et nourrissante pour toi, qui te ramène en toi, te motive à atteindre tes rêves et te célèbre au passage.

À certains moments, la vie peut te pousser à courir, à t'éparpiller, à t'éloigner de ton centre. Pourtant, ton jardin intérieur est toujours là, en toi, accessible juste derrière une simple porte. Il t'attend patiemment, prêt à t'accueillir dès que tu choisis d'y entrer.

Ce troisième outil est une **invitation à ouvrir la porte pour entrer dans ton jardin intérieur** — celle qui mène à ton espace à toi, où tu peux te déposer, te retrouver et te reconnecter à ce qui compte vraiment pour toi. C'est ici que se trouvent tes trésors intérieurs : tes forces, tes valeurs profondes et tes croyances. C'est tout ce qui t'aide à avancer malgré les tempêtes et à t'élever pour créer la vie de tes rêves.

Les gestes simples que tu poses dans ton jardin intérieur te ramènent au présent, à ton essence, à ton rythme. Ce sont les gestes simples et intentionnels cumulés qui transforment ta vie, un geste à la fois.

👉 Choisis un geste par catégorie, une durée pour chacun et inscris tes réponses dans le tableau au bas de la page.

Catégorie	Exemples de gestes
<p><b>1. Tourner la clé</b> 🔑  <b>de la connexion à soi</b>            Un geste pour t'entendre, te ressentir et revenir à l'intérieur de toi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Observer la nature en action</li> <li>● Respirer profondément</li> <li>● Mettre ma main sur mon cœur</li> <li>● Fermer mes yeux et me demander : "Comment je me sens en ce moment?"</li> <li>● M'étirer lentement, en douceur</li> </ul>
<p><b>2. Avancer avec amour</b> ❤️            Un geste simple qui te nourrit, t'apaise et te rappelle que tu es une personne importante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Boire ma boisson préférée en conscience</li> <li>● Marcher à mon rythme et respirer profondément</li> <li>● M'offrir un moment sans écran</li> <li>● Ralentir un geste</li> <li>● Me donner un câlin</li> </ul>
<p><b>3. Entrer dans la célébration</b> 🎉            Un instant pour reconnaître ton chemin parcouru, même les plus petits pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Me féliciter d'avoir pris une petite pause pour moi</li> <li>● Me dire ou noter ma fierté du jour (même mini!)</li> <li>● Sourire à mon reflet</li> <li>● Danser sur ma chanson préférée</li> <li>● Me remercier d'avoir écouté une limite</li> <li>● Me féliciter d'avoir mis une limite</li> </ul>

Il n'y a pas de bonne réponse ou de mauvaise réponse, juste celle qui te fait du bien.

Catégorie	Geste choisis	Durée (minutes)
1 🔑		
2 ❤️		
3 🎉		

👉 Choisis aussi une fréquence à laquelle tu veux ouvrir cette porte : chaque jour, chaque semaine? Inscris le tout dans ton agenda à la fréquence souhaitée.

**Et voilà!** Essaie et observe ce qui change en toi.

Ce jardin est le tien. Chaque fois que tu y entres, tu renforces tes racines... et la magie même qui te fait fleurir!

---

*Ta boussole intérieure*

## Conclusion

Te voilà maintenant équipée de **ta boussole intérieure**, celle qui t'aide à :

- observer ton niveau d'énergie sans jugement, avec le manomètre,
- reconnaître les vents qui te freinent et t'élèvent, avec la girouette,
- et choisir consciemment d'ouvrir la porte de ton jardin intérieur pour y cultiver des gestes simples, puissants et alignés.

**Bravo!** 🎉

Chaque fois que tu utilises ta boussole intérieure, tu ravives ton lien à toi, tu ajustes ton trajet avec plus de clarté et tu prends soin de ton intérieur avec bienveillance.

Tu n'as pas à tout changer d'un coup, ce serait trop, trop vite. Un petit geste à la fois suffit pour remettre de la joie 😊, de la couleur 🌈 et de la vie ✨ dans ton quotidien.

J'espère que tu as apprécié cette boussole qui te guide doucement vers toi.

Si tu souhaites en apprendre davantage, je t'invite à me suivre sur les réseaux sociaux :

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/marie-eve-bergeron>

Facebook : <https://www.facebook.com/mebergeron283>

ou prendre un rendez-vous gratuit avec moi : <https://zcal.co/meb/30min>.

Au plaisir de connecter avec toi!

*Marie Eve*

---

*Ta boussole intérieure*