

Bienvenue Dans ta Sérénibox

Ta box d'écriture thérapeutique pour retrouver un mental apaisé, quand tes pensées ne s'arrêtent jamais et que tu n'as ni le temps ni l'énergie pour des méthodes compliquées.



Anaïs ROSIER, ta coach en écriture thérapeutique.

Bienvenue

Si tu tiens cette box entre tes mains, c'est que tu as décidé de t'offrir un espace rien qu'à toi. Pas pour "performer", pas pour "bien écrire", mais juste pour souffler, déposer ce qui te pèse et te recentrer sur l'essentiel.

Pendant longtemps, j'ai moi aussi couru dans tous les sens, avec un mental qui ne s'arrêtait jamais. J'avais la sensation de tout porter, sans trouver de vrai espace pour moi. C'est l'écriture qui m'a sauvée. Pas l'écriture "jolie" ou "parfaite". Mais une écriture simple, parfois très brouillon et avec pleins de fautes d'orthographe... mais une écriture tellement libératrice.

C'est exactement ce que j'ai envie de partager avec toi dans cette SéréniBox : des espaces doux, concrets et accessibles, qui t'accompagnent pas à pas.



Installes-toi confortablement, prends un stylo,
respire... et laisse la box faire son travail.

A propos



Hello, moi c'est Anaïs !

Une vraie passionnée de bonne bouffe.
Je fais clairement partie de la team "je vis pour manger" et non l'inverse.
#TeamApéro #TeamBrunch
Je suis surtout la fondatrice de LMVQ – LivUp Mieux Vivre au Quotidien.

Jusqu'à l'année dernière, j'accompagnais des femmes à remettre de l'ordre dans leur quotidien, à structurer leur agenda et à retrouver un rythme plus équilibré. Mais derrière les "je suis débordée", "je n'ai pas une minute", j'ai vite perçu autre chose : une fatigue émotionnelle profonde, un trop-plein (presque) jamais exprimé, des désirs mis de côté à force de compromis. L'organisation n'était en réalité qu'un pansement. En 2022, j'ai écrit et publié un roman jeunesse. Puis, j'ai animé mes premiers groupes d'écriture collective, où j'ai vu des femmes poser enfin des mots sur ce qu'elles portaient en silence.

Là, j'ai compris que l'écriture peut vraiment Transformer en profondeur.

Pourquoi l'écriture ?

Parce que pendant longtemps, moi non plus je ne savais pas comment dire ce que je ressentais.
J'avais peur de blesser.
J'avais peur d'être rejetée.
Souvent même... je ne savais pas moi-même, pourquoi je ressentais tout ça.

Alors j'ai commencé à écrire.

D'abord, juste pour vider ce que j'avais sur le cœur → me libérer.
Puis, en relisant mes mots, j'ai commencé à comprendre ce que je ressentais → donner du sens.
En me reconnectant à ce que je ressentais, j'ai fini par m'écouter davantage...et ça a transformé ma manière d'être au quotidien.
C'est ce chemin qui m'a sauvée, et c'est celui que je partage aujourd'hui.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes en surcharge émotionnelle à retrouver un mental apaisé & une relation douce et aimante avec elle-même grâce à l'écriture thérapeutique.

Ce que tu t'apprêtes à T'offrir

Un cocon rien qu'à toi

4 espaces d'écriture guidée. Pas de blabla théorique, juste l'essentiel pour déposer, souffler et avancer dans ton quotidien.

Un mental plus léger

En écrivant, tu crées un espace sûr où tes pensées s'apaisent et cessent de tourner en boucle.

Des actions simples et immédiates

Dans chaque espace d'écriture, tu auras des actions simples et immédiates pour ressentir un soulagement même dans les journées les plus chargées.

Des mantras et affirmations positives

Tu auras des affirmations et mantras bienveillants à garder sous la main pour apaiser ton esprit et te rappeler ce qui compte vraiment, même dans les journées où tu cours partout.

Un outil simple et réutilisable

Au format digital et imprimable, à utiliser à ton rythme, selon tes besoins.

Comment utiliser ta Sérénité Box

Ici, aucune règle stricte, aucune pression. Cette box est là pour t'accompagner, pas pour t'imposer un rythme.

Voici quelques repères simples :



Avances à ton rythme.

Un espace par semaine, un rituel tous les deux jours, ou tout d'un coup : c'est toi qui choisis.



Pas besoin d'écrire longtemps.

Un rituel suffit parfois à libérer un poids. Pas besoin d'y passer des heures.



Pas besoin de savoir "bien écrire".

Ici, il n'y a pas de faute ni de style attendu. Juste des mots qui viennent, même imparfaits.



Des allers et retours infini.

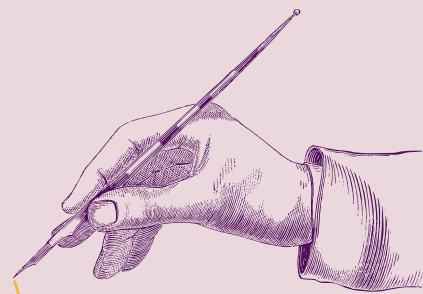
Chaque espace est indépendant. Ouvre la box quand ton mental devient trop bruyant ou quand tu sens que ton cœur a besoin de légèreté.

Bonus !

Je t'ai même préparé un **kit de 10 phrases d'ancrage** ! Parfois, tu n'as pas la force d'écrire des pages entières...ce que tu veux, c'est juste un rappel simple, une phrase qui apaise ton mental et te recentre sur l'essentiel.

Espace n°1

**Déposer ce qui te
pèse, sans te forcer à
comprendre**



Un instant perso avec Anaïs

Il m'est déjà arrivé d'avoir la tête tellement pleine que je ne savais même plus ce qui m'épuisait le plus.

Par exemple, après un déjeuner de famille : sur le papier, c'est sympa, tu partages un bon moment... Mais parfois, c'est lourd, parce que chacun a toujours son mot à dire.

Alors, ce que j'aime faire en rentrant, c'est ouvrir mon carnet et écrire. Pas pour comprendre, pas pour analyser. Juste déposer tout ce qui me traverse, de manière brut, sans filtre.

Et quand je referme mon carnet, c'est comme si j'avais posé un sac trop lourd que je portais depuis trop longtemps. Pas de solution miracle. Mais un vrai soulagement !

Parce qu'au fond, je ne peux pas empêcher les autres de donner leur avis. Mais je peux choisir de ne pas laisser leurs pensées encombrer mon espace intérieur.

Et toi, qu'est-ce que tu pourrais poser sur le papier, là, tout de suite, pour que ton cœur soit un peu plus léger ?

Espace n°1

Déposer ce qui te pèse, sans te forcer à comprendre

Ton mood actuel

/10

Aujourd'hui, sur 10

À quel point ton mental est-il chargé ?

Quelle émotion te pèse le plus en ce moment ?

Si tu as dû mal à évaluer ton mood, voici quelques questions que tu peux te poser :

Qu'est-ce qui te tourne en
boucle dans ma tête
aujourd'hui ?

Si tu pouvais poser un poids
sur le papier et ne plus le
porter... lequel serait-ce ?

Qu'est-ce que tu n'oses pas
dire à voix haute, mais que tu
peux écrire ici ?

Espace n°1

Déposer ce qui te pèse, sans te forcer à comprendre

Rituel 1 – L'inventaire des poids

Dans le premier encadré, écris tout ce que tu portes en ce moment, vraiment tout : les choses à faire, les pensées qui tournent, les émotions lourdes.

Dans le deuxième encadré, réécris ce qui ne t'appartient pas vraiment : ce que tu peux ignorer, déléguer, ou tout simplement arrêter de porter pour les autres.

Exemple:

« Répondre à tout le monde tout le temps » → ça, c'est pas à toi de le porter.

« Supporter la mauvaise humeur des autres » → ce n'est pas ton job non plus.

Ce rituel, c'est juste pour faire le tri. Tu mets noir sur blanc ce qui t'épuise, et tu réalises enfin que tout n'est pas à ta charge.

Ce que je porte

Ce qui ne m'appartient pas

Espace n°1

Déposer ce qui te pèse, sans te forcer à comprendre

3 actions simples à mettre en place

1 Confie une tâche

Choisis un truc que tu fais toujours seule et confie le à quelqu'un d'autre. *(Même si c'est juste demander à quelqu'un de préparer le café ou d'envoyer un mail).* Lâcher un petit poids, ça fait un bien fou.

2 Stop au mental qui tourne en boucle

Éteins ton téléphone ou mets-le en silencieux 10 minutes. Va marcher quelques pas, regarde dehors, respire... Laisse ton esprit respirer lui aussi.

3 Mini tri éclair

Prends 5 trucs autour de toi qui t'encombrent (papiers, objets, sacs...) et remets-les à leur place ou jètes-les et dis leur adieu. Voir le désordre disparaître, ça allège vraiment la tête.

Espace victoire



- J'ai identifié mes vrais poids
- J'ai matérialisé ce qui m'épuise
- Je me sens plus légère et disponible

Je suis aussi fière de :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

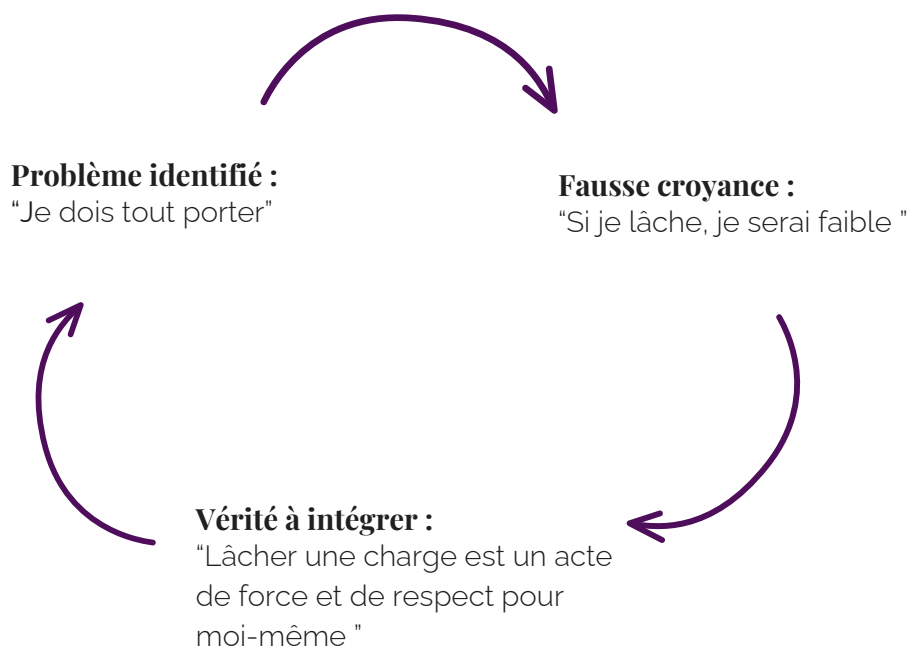
Espace n°1

Déposer ce qui te pèse, sans te forcer à comprendre

Mes affirmations positives

- ✓ Je m'autorise à déposer ce qui m'alourdit, sans culpabilité.
- ✓ J'accepte de ne pas tout porter seule, je mérite le repos et la légèreté.
- ✓ Je suis capable de transformer mes pensées en un espace de calme et de paix.
- ✓ Je choisis de laisser partir ce qui ne m'appartient pas.
- ✓ Chaque pause que je prends m'allège un peu plus.

Je change mes croyances



Challenge du jour :

écrire une situation où tu déposes un poids et la valider avec affirmation.

Espace n°1

Déposer ce qui te pèse, sans te forcer à comprendre

Un petit moment détente

Libération

Respirer

Détente

Non

Paix

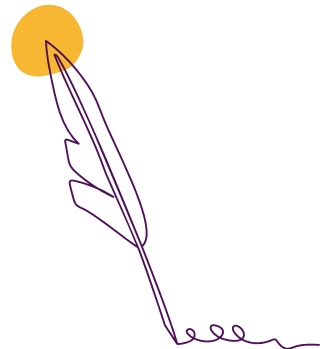
Souffler

Calme

Écrire

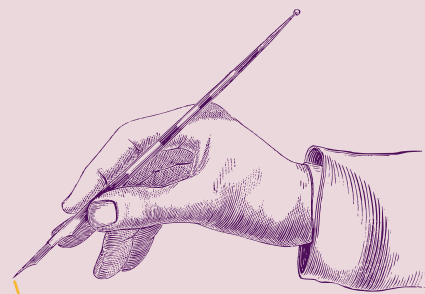
Vide

R	V	G	T	K	N	R	Z	O	V	A	F	J	G
W	U	A	P	K	D	E	T	E	N	T	E	K	B
J	Q	E	Z	X	P	M	I	W	P	V	S	P	T
R	E	S	P	I	R	E	R	Y	B	H	J	P	U
W	U	C	L	I	B	E	R	A	T	I	O	N	R
M	F	K	F	Z	R	R	Y	E	S	S	K	E	X
C	A	S	R	V	M	R	Y	G	B	L	L	D	V
P	A	W	X	S	I	L	C	B	Y	F	O	N	M
B	A	L	N	C	J	D	C	V	F	T	O	U	E
J	H	I	M	M	Q	D	E	U	S	N	Y	R	W
X	N	X	X	E	X	Z	O	K	C	Q	I	S	F
L	E	G	E	R	E	S	I	K	L	R	M	V	G
Y	K	I	W	E	O	O	R	K	C	O	F	K	S
Y	D	P	R	X	E	X	A	E	Z	Y	M	U	R



Espace n°2

**Apaiser ton mental
quand il devient
trop envahissant**



Un instant perso avec Anaïs

Il y a des jours où mon cerveau refuse de s'arrêter, un peu comme les infos en continu à la télé.

Dans ces moments-là, écrire m'aide à faire le tri pour savoir qu'est-ce qui est vraiment important, et qu'est-ce qui ne m'appartient pas réellement.

Et souvent, je me rends compte que je me prends beaucoup trop la tête. À vouloir tout gérer, à vouloir que tout soit parfait... stop

Anaïs, tu n'as pas à porter toutes les responsabilités du monde !

Poser des mots, c'est comme remettre de l'ordre dans ma tête. Et surtout, ça me permet de garder juste l'essentiel.

Et toi, quelles sont ces pensées qui tournent en boucle... et que tu pourrais simplement apaiser en les écrivant ici ?

Espace n°2

Apaiser ton mental quand il devient trop envahissant

Ton mood actuel

/10

Aujourd'hui, sur 10

À quel point ton mental est-il envahi par tes pensées ?
Quelle sensation physique te montre que ton mental a besoin de souffler ?

Si tu as dû mal à évaluer ton mood, voici quelques questions que tu peux te poser :

Est-ce que tu rumines encore sur ce que tu devrais avoir fait ou dû dire ?

Te surprends tu à anticiper mille scénarios impossibles dans ta tête ?

Ressens-tu une tension dans la nuque, les épaules ou la mâchoire ?

Ton cœur s'accélère-t-il quand tu penses à ta to-do list ?

Espace n°2

Apaiser ton mental quand il devient trop envahissant

Rituel 2 – Le tri des pensées

Objectif : distinguer ce qui mérite ton énergie et ce qui ne t'appartient pas.

Rempli ces 3 encadrés :

- Pensées utiles (celles qui m'aident à avancer concrètement)
- Pensées parasites (celles qui me polluent sans rien apporter)
- Pensées à remettre (celles qui ne sont pas de mon ressort aujourd'hui)

Note tes pensées de la journée dans la bonne colonne.

- Choisis une seule action simple dans la colonne "utile".
- Barre symboliquement celles de la colonne "parasites".

Ce rituel te permet de prendre du recul et d'éviter de tout mélanger dans ton mental.

Pensées utiles

Pensées parasites

Pensées à remettre

Espace n°2

Apaiser ton mental quand il devient trop envahissant

3 actions simples à mettre en place

1

Marcher 5 minutes sans téléphone

C'est juste pour respirer et observer ton environnement.

2

Faire une mini-pause sensorielle

Ferme les yeux 1 minute et concentre-toi sur un sens (ex. écouter un son, sentir une odeur, toucher un objet).

3

Écrire une phrase de libération

Quand une pensée envahissante arrive, note : « Je dépose cette pensée ici pour m'alléger. »

Espace victoire



- J'ai réussi à mettre mon mental en pause au moins une fois aujourd'hui.
- J'ai écrit ou déposé une pensée envahissante au lieu de la garder en boucle.
- J'ai ressenti un moment de calme, même bref, et je me le suis accordé sans culpabilité.

Je suis aussi fier de :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Espace n°2

Apaiser ton mental quand il devient trop envahissant

Mes affirmations positives

- ✓ Je m'autorise à ralentir et à déposer ce qui m'alourdit.
- ✓ J'accepte que mes pensées viennent et repartent, sans avoir besoin de toutes les contrôler.
- ✓ Je choisis de me créer des instants de calme, même courts, rien que pour moi.
- ✓ Mon mental peut s'apaiser, je n'ai pas à porter toutes mes charges en permanence.
- ✓ Je mérite d'avoir un espace intérieur serein et léger.

Je change mes croyances

Problème identifié :

"Mon mental tourne en boucle, je dois trouver une solution à tout."

Fausse croyance :

"Si je n'anticipe pas tout, il va forcément arriver un problème."

Vérité à intégrer :

"Mon mental peut se reposer. Tout ne dépend pas de moi, et certaines choses se règlent sans contrôle permanent."

Challenge du jour :

Écris 3 pensées récurrentes qui reviennent sans cesse dans ta tête → puis barre-les une à une et écris en face : « Je peux laisser ça pour plus tard » ou « Ce n'est pas à moi de tout gérer ».

Espace n°2

Apaiser ton mental quand il devient trop envahissant

Un petit moment détente

Apaise

Ecouter

Ralentir

Douceur

Centrer

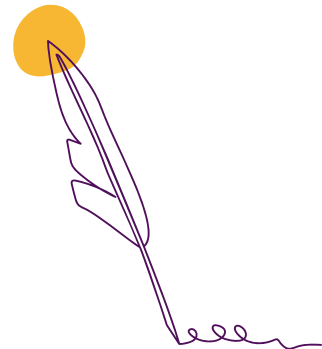
Repos

Respirer

Serein

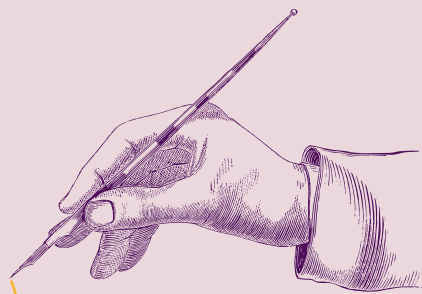
Pause

R	V	G	T	K	N	R	Z	O	V	A	F	J	G
W	U	A	P	K	D	E	T	E	N	T	E	K	B
J	Q	E	Z	X	P	M	I	W	P	V	S	P	T
R	E	S	P	I	R	E	R	Y	B	H	J	P	U
W	U	C	L	I	B	E	R	A	T	I	O	N	R
M	F	K	F	Z	R	R	Y	E	S	S	K	E	X
C	A	S	R	V	M	R	Y	G	B	L	L	D	V
P	A	W	X	S	I	L	C	B	Y	F	O	N	M
B	A	L	N	C	J	D	C	V	F	T	O	U	E
J	H	I	M	M	Q	D	E	U	S	N	Y	R	W
X	N	X	X	E	X	Z	O	K	C	Q	I	S	F
L	E	G	E	R	E	S	I	K	L	R	M	V	G
Y	K	I	W	E	O	O	R	K	C	O	F	K	S
Y	D	P	R	X	E	X	A	E	Z	Y	M	U	R



Espace n°3

**Écouter tes
émotions sans te
laisser submerger**



Un instant perso avec Anaïs

Pendant longtemps, j'ai eu peur de certaines émotions : la colère, la tristesse... Je pensais qu'il fallait les cacher, mais surtout, je ne m'autorisais jamais à les ressentir pleinement. Je me forçais à rester joyeuse en toute circonstance, comme si c'était la seule option possible.

Et puis un jour, tout m'a explosé à la g****e et j'ai décidé de les écouter... puis de les écrire, sans filtre, sans honte.

J'ai découvert que les accueillir sur le papier, c'était déjà un premier pas pour les accepter. Et, presque naturellement, elles perdaient en intensité.

J'ai surtout compris une chose essentielle : j'ai le droit d'être en colère, d'être triste. Ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est de m'écouter, de comprendre pourquoi elles sont là, et de faire de mon mieux pour avancer sans me laisser submerger. (Et au pire, aujourd'hui je dis merde à tout le monde, basta haha.)

“Et toi, quelle émotion aimerais-tu déposer ici, sans jugement, juste pour lui donner de la place et te sentir apaiser ?”

Ton mood actuel

/10

Aujourd'hui, sur 10

À quel point mes émotions me paraissent difficiles à gérer ?

Quelle émotion a été la plus présente aujourd'hui ?

Si tu as dû mal à évaluer ton mood, voici quelques questions que tu peux te poser :

“Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire ?”

“Si cette émotion avait une voix, que dirait-elle ?”

“Qu'est-ce que je peux faire pour l'honorer aujourd'hui, sans me laisser dépasser ?”

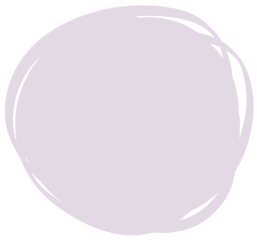
Rituel 1 – La carte émotionnelle

Dans chaque cercle, écris une émotion présente, même légère, même confuse.
Puis, en face de chaque émotion, note une petite action douce pour t'aider à la traverser.

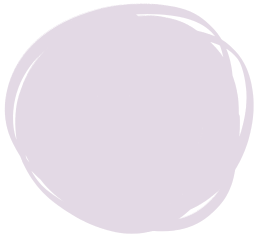
Exemple de carte émotionnelle du jour

- Cercle 1 : Colère → écrire une phrase sur ce qui m'a agacée ce matin.
- Cercle 2 : Frustration → noter ce que j'attendais, et ce que je peux lâcher aujourd'hui.
- Cercle 3 : Tristesse → écrire une chose douce que je peux m'offrir pour me reconforter.

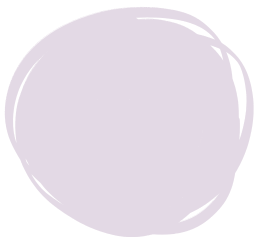
Après ça, tu fermes ta SéréniBox et tu sens déjà un petit poids en moins. Les émotions sont là, mais elles ne te contrôlent plus. Tu les as vues, nommées, et tu sais quoi en faire.



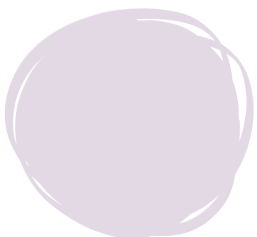
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....

Espace n°3

Écouter tes émotions sans te laisser submerger

Mes affirmations positives

- ✓ Je m'autorise à accueillir toutes mes émotions.
- ✓ Mes émotions sont des messagères et non des ennemies.
- ✓ Je peux ressentir sans être submergée.
- ✓ Je choisis de m'écouter avec douceur et bienveillance.
- ✓ Je mérite de prendre soin de mon monde intérieur.

Je change mes croyances

Problème identifié :

"Si je ressens trop d'émotions, je vais perdre le contrôle."

Fausse croyance :

Mes émotions sont un danger, elles vont m'engloutir.

Vérité à intégrer :

Mes émotions sont des messagères. Les écouter ne me détruit pas, ça me guide.

Challenge du jour :

Choisis une émotion ressentie aujourd'hui → écris-la comme si c'était une personne qui venait te parler. Qu'a-t-elle à te dire ?

Un petit moment détente

Calmé

Douceur

Respirer

Paix

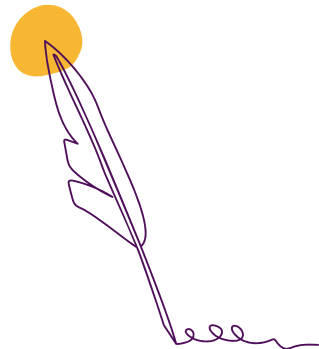
Amour

Joie

Sérénité

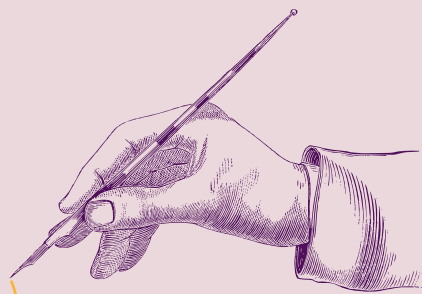
Écriture

R	V	G	T	K	N	R	Z	O	V	A	F	J	G
W	U	A	P	K	D	E	T	E	N	T	E	K	B
J	Q	E	Z	X	P	M	I	W	P	V	S	P	T
R	E	S	P	I	R	E	R	Y	B	H	J	P	U
W	U	C	L	I	B	E	R	A	T	I	O	N	R
M	F	K	F	Z	R	R	Y	E	S	S	K	E	X
C	A	S	R	V	M	R	Y	G	B	L	L	D	V
P	A	W	X	S	I	L	C	B	Y	F	O	N	M
B	A	L	N	C	J	D	C	V	F	T	O	U	E
J	H	I	M	M	Q	D	E	U	S	N	Y	R	W
X	N	X	X	E	X	Z	O	K	C	Q	I	S	F
L	E	G	E	R	E	S	I	K	L	R	M	V	G
Y	K	I	W	E	O	O	R	K	C	O	F	K	S
Y	D	P	R	X	E	X	A	E	Z	Y	M	U	R



Espace n°4

**Ralentir pour mieux
se recentrer**



Un instant perso avec Anaïs

Il fut un temps où je courais partout, à vouloir tout gérer, plaire à tout le monde... et j'ai fini par m'oublier complètement.

Jusqu'au jour où mon corps m'a dit stop. Là, j'ai compris : il faut savoir lever le pied et poser ses limites, avant que ce soit trop tard.

Aujourd'hui, je choisis de ralentir. Je fais de la place pour moi dans mon agenda, pas pour ce que les autres attendent de moi. Et quand je sens que je pars dans tous les sens, je prends mon carnet et note 3 choses essentielles, rien que pour moi, rien que pour ma journée. Je me concentre sur ce que je peux vraiment faire, et pas sur ce que je devrais faire.

“Et toi, quelle tâches/ habitudes tu peux mettre de côté pour ralentir un peu te concentrer sur l'essentiel ?”

Espace n°4

Ralentir pour mieux se recentrer

Ton mood actuel

/10

Aujourd'hui, sur 10

À quel point ai-je réussi à ralentir aujourd'hui ?
Quelle action m'a permis de retrouver un peu de calme ?
?

Si tu as dû mal à évaluer ton mood, voici quelques questions que tu peux te poser :

Qu'est-ce que j'ai fait
aujourd'hui uniquement pour
moi, sans devoir me justifier ?

Quel petit moment m'a
permis de souffler et de
retrouver un peu de calme ?

Qu'est-ce que j'ai pu poser ou
déléguer pour alléger ma
journée et mon mental ?

Espace n°4

Ralentir pour mieux se recentrer

3 actions simples à mettre en place

1 Écrire dans ta SéréniBox

Quand tu sens que tu cours partout, prends ton stylo et écris une seule phrase :
« En ce moment, je choisis de ralentir pour... »

2 La micro-pause consciente (2 min max)

Pendant ce temps : note 3 choses présentes autour de toi (un bruit, une odeur, une sensation). ➔ Ça ancre dans l'instant et coupe le pilotage automatique.

3 Un "non" écrit

Écris une situation où tu dis trop souvent oui. Puis, formule noir sur blanc :
« Je choisis de dire non à... pour me dire oui à... » ➔ Ça reconnecte à tes priorités et calme le rythme imposé par les autres.

Espace victoire



- J'ai écrit une phrase pour marquer un vrai stop.
- J'ai pris une pause de 2 minutes rien que pour moi.
- J'ai osé poser un "non" écrit pour me recentrer.

Je suis aussi fière de :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Espace n°4

Ralentir pour mieux se recentrer

Mes affirmations positives

- ✓ Je m'autorise à prendre mon temps.
- ✓ Ralentir me permet d'être plus claire et plus forte.
- ✓ Je choisis la qualité plutôt que la vitesse.
- ✓ Chaque instant de calme nourrit mon énergie.
- ✓ Je mérite de retrouver mon rythme intérieur.

Je change mes croyances

Problème identifié :

"Je n'ai jamais le temps."

Fausse croyance :

"Si je ralentis, je vais prendre du retard."

Vérité à intégrer :

"Ralentir me permet d'aller plus loin, avec plus de clarté et d'énergie."

Challenge du jour :

Écris une activité que tu fais habituellement vite. Répète-la aujourd'hui en pleine conscience et décris ce que tu as ressenti.

Espace n°4

Ralentir pour mieux se recentrer

Un petit moment détente

Émotion

Accueillir

Calme

Soutien

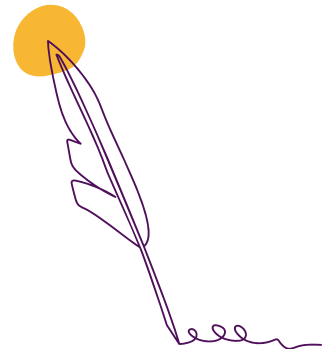
Sérénité

Droit

Expression

Respirer

R	V	G	T	K	N	R	Z	O	V	A	F	J	G
W	U	A	P	K	D	E	T	E	N	T	E	K	B
J	Q	E	Z	X	P	M	I	W	P	V	S	P	T
R	E	S	P	I	R	E	R	Y	B	H	J	P	U
W	U	C	L	I	B	E	R	A	T	I	O	N	R
M	F	K	F	Z	R	R	Y	E	S	S	K	E	X
C	A	S	R	V	M	R	Y	G	B	L	L	D	V
P	A	W	X	S	I	L	C	B	Y	F	O	N	M
B	A	L	N	C	J	D	C	V	F	T	O	U	E
J	H	I	M	M	Q	D	E	U	S	N	Y	R	W
X	N	X	X	E	X	Z	O	K	C	Q	I	S	F
L	E	G	E	R	E	S	I	K	L	R	M	V	G
Y	K	I	W	E	O	O	R	K	C	O	F	K	S
Y	D	P	R	X	E	X	A	E	Z	Y	M	U	R



Ton kit D'encrage

Des phrases à dégainer quand ton esprit sature, pour remettre un peu de calme dans tout ce bruit

“Je ne suis pas obligée de tout porter aujourd’hui.”

Pense à ce que tu acceptes de déposer, ici et maintenant.

“Je peux avancer doucement, à mon rythme.”

Pense à une action minuscule qui te semble faisable aujourd'hui.

“Cette pensée n’est qu’une pensée, pas une vérité.”

Recopie ta pensée en boucle dans ta tête, puis pense à une version plus douce.

“J’ai le droit de souffler, même si tout n’est pas terminé.”

Pense à ce que tu choisis de mettre en pause aujourd'hui.

“Ce n’est pas parce que je ralentis que je suis en retard.”

Pense à une situation où ralentir t'a déjà aidée.

“Je choisis ce qui compte pour moi, pas pour les autres.”

Pense à une chose à garder et une chose à laisser tomber.

“Mes émotions ont leur place, elles ne me définissent pas.”

Pense à l'émotion que tu ressens là, maintenant.

“Je ne suis pas seule, même quand je me sens isolée.”

Pense à un nom, un soutien, ou même une phrase qui te fait du bien.

“Mon énergie est précieuse, je peux la protéger.”

Pense à une limite douce que tu veux poser aujourd'hui.

“Un pas, même petit, est déjà un pas.”

Pense à ce micro-pas que tu choisis de faire.