

Kit Sérénité

Tes 5 rituels
d'écriture express pour
apaiser ton mental en
moins de 20 minutes !

**Un kit d'écriture pour déposer ce
qui t'encombre, respirer à nouveau,
t'offrir un moment rien qu'à toi :
sans performance, sans pression,
juste toi, ton stylo et un peu de paix.**



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 espace pour apaiser ton mental

Tu vas découvrir qu'il suffit parfois de quelques minutes et d'un stylo pour mettre un peu d'ordre dans le trop-plein.

Un espace qui t'accueille comme tu es

Ici, pas besoin de comprendre, d'analyser ou de réparer.
Tu peux juste poser ce que tu ressens, sans pression.

Une pratique d'écriture accessible et guidée

Pas besoin d'écrire joliment, ni longtemps. Ce qui compte, c'est d'écrire vrai.

Un kit sérénité pensé pour toi.

Ce moment est pour toi, rien que pour toi. Il n'y a rien à prouver, rien à réussir.

Juste ressentir, écrire, respirer... et te retrouver.



pour une utilisation efficace de ton kit sérénité

N°1

Le temps

Prendre du temps pour toi :

Accorde-toi un petit moment, même court.
10 à 15 minutes suffisent pour déposer et souffler.

N°2

La sincérité

Sois sincère avec toi-même :

Il n'y a pas de bonne réponse, ni de texte parfait.
Sois vraie. Laisse les mots sortir comme ils viennent.

N°3

La structure

Suis ton propre rythme :

Tu n'as pas à tout faire, ni même dans l'ordre.
Choisis le rituel qui t'appelle. L'important, c'est d'oser ouvrir l'espace.

N°4

Les outils

Les outils sont là pour toi :

Tu trouveras dans la trousse des pistes, des phrases d'amorce et des idées douces.

N°5

L'engagement

Ton engagement, c'est d'être à l'écoute :

Pas besoin de tout "réussir".
Juste t'offrir un instant de connexion avec toi, en toute simplicité et douceur.

Rituel n°1

Le vide mental

Tu sais, il y a des moments où ton mental sature tellement que tu n'arrives même plus à mettre des mots sur ce que tu ressens. Tout est entremêlé, bruyant, oppressant... et rien n'est clair.

C'est exactement pour ça que ce rituel existe. Le vide mental, c'est pas juste "écrire sans réfléchir".

C'est un vrai espace pour souffler, un endroit où tu laisses tout sortir, sans avoir besoin de faire joli, cohérent, productif ou "utile".

Parce que quand tu t'autorises à écrire comme ça vient, sans trier, sans retenir, quelque chose se passe :

la pression descend, ton souffle redevient un peu plus profond, ton mental arrête de courir partout, et tu récupères un peu d'espace à l'intérieur.

Ton intention :

"Je laisse sortir ce qui me pèse, pour respirer un peu mieux.

Comment faire :

Pendant 5 minutes, écris sans t'arrêter. Pas besoin de phrases complètes ni que ce soit "logique".
(Tu peux répéter 10 fois la même chose, tu peux changer de sujet à chaque ligne... c'est OK).

L'idée, c'est juste que tout ce qui occupe ton mental puisse descendre quelque part.

Si tu ne sais pas par où commencer, pose simplement ça sur le papier :

Là, tout de suite... ce que j'ai dans la tête, c'est..."

(Et tu laisses dérouler, sans contrôle, sans censure, sans chercher à "bien faire").

Ce rituel fait vraiment du bien parce qu'il libère un peu de place à l'intérieur. Tu te sens plus légère, tu respirez mieux, et ça fait retomber la pression sans devoir réfléchir ou "tout solutionner".



Rituel n°1

Le vide mental

Handwriting practice area consisting of 30 horizontal dotted lines.

Rituel n°2

Ce que je ne veux plus porter

Tu sais, il y a des moments où tu avances avec tellement de choses sur le cœur que même respirer demande un effort.

Des pensées qui reviennent en boucle, des attentes qu'on t'a collées sur le dos, des peurs que tu essaies d'ignorer, des émotions que t'as même plus l'énergie de "gérer".

Et à force de tout garder dedans, ça finit par peser lourd, très lourd.

*C'est pour ça que ce rituel existe.
Pas pour écrire "beau", pas pour écrire "juste"... mais pour déposer ce que tu portes seule depuis trop longtemps.*

Ici, tu ne cherches pas à comprendre, analyser ou réparer.

Tu mets juste des mots sur ce que tu ne veux plus garder en toi.



Ton intention :

"Je me libère de ce que je n'ai plus envie de porter."

Comment faire :

Tu écris comme ça vient, même si c'est maladroit, même si c'est répétitif. Le but, c'est pas d'être jolie ou inspirante, c'est d'arrêter de porter seule.

Si tu ne sais pas par où commencer, pose simplement ça sur le papier :

"Aujourd'hui, je décide de déposer..."

(Ne réfléchis pas à "comment dire", ni à "est-ce que j'exagère").

Et tu laisses sortir :

- *ce qui te fatigue (même si ça paraît "rien")*
- *ce que tu gardes pour toi depuis trop longtemps*
- *ces petites attentes qu'on a envers toi et que tu n'as plus la force de porter*
- *les peurs qui te suivent partout*
- *ce qui tire sur ton énergie sans que personne ne le voie*

Ce rituel, c'est un peu comme poser ton sac à dos après avoir marché trop loin : tu sens immédiatement ton corps se détendre, ton mental ralentir, et il y a un petit espace qui se crée... juste assez pour souffler.

Rituel n°2

Ce que je ne veux plus porter

Lined writing area for the exercise.

Rituel n°3

Les mots que j'ai besoin d'entendre

*Tu sais, parfois, ce qui épuise le plus...
c'est la façon dont tu te parles.
Ces petites phrases que tu t'envoies sans
y penser,
le ton que tu prends avec toi,
ce "faut que", "allez bouge", "t'exagères",
ou même ce silence intérieur qui ne
t'apaise jamais vraiment.*

*Ce rituel existe pour ça :
Pour t'aider à réapprendre à te parler
comme tu le ferais à quelqu'un que
t'aimes vraiment.
Avec douceur, avec patience, sans
jugement.
Parce qu'on oublie trop vite que les mots
qu'on ne reçoit pas... on peut aussi se les
offrir.*

Ton intention :

"Je m'offre de la douceur, ici et maintenant".

Comment faire :

Laisse venir des phrases simples, des phrases vraies, des phrases qui rassurent et qui t'apaisent.

Si tu ne sais pas par où commencer, pose simplement ça sur le papier :

"Ce dont j'aurais besoin qu'on me dise, c'est..."

Tu peux écrire comme si quelqu'un posait une main sur ton épaule et te parlait à voix basse.

*C'est ça, le cœur du rituel :
te créer un espace où tu peux enfin te sentir soutenue... par toi-même.*

Ce rituel te permet de te créer une sécurité affective intérieure, en apprenant à t'adresser à toi comme tu le ferais à une amie.



Rituel n°3

Les mots que j'ai besoin d'entendre

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.

Rituel n°4

Ce que je choisis d'accueillir

*Tu sais, on passe tellement de temps à
penser à ce qu'on ne veut plus,
à ce qu'on doit gérer, à ce qui nous pèse...
qu'on oublie parfois qu'on peut aussi
choisir ce qu'on laisse entrer.*

*Et ce rituel est là pour ça.
Pour t'aider à tourner doucement ton
regard vers ce qui t'appelle,
ce qui t'apaise, ce qui t'aide à respirer.*

*Oui, pour te reconnecter à ce qui t'ancre,
à ce qui te nourrit,
à ce que tu veux faire grandir en toi,
même si, pour l'instant,
tu ne sais pas encore comment ça va
prendre forme.*



Ton intention :

"Je me relie à ce qui me fait du bien."

Comment faire :

Laisse venir toutes les phrases qui te traversent l'esprit, même des petites choses. même des envies floues, même des intentions qui n'ont pas encore de forme.

Si tu ne sais pas par où commencer, pose simplement ça sur le papier :

"Aujourd'hui, je choisis de laisser entrer dans ma vie..."

*C'est un moment où tu peux te poser,
laisser tomber les « faut que »,
et te demander simplement :
qu'est-ce que j'ai envie d'accueillir
aujourd'hui ?*

*Qu'est-ce que je veux laisser entrer dans
mon espace, dans ma tête, dans mon
cœur ?*

Et tu verras...

*quand tu mets ton attention là-dessus,
c'est comme si ton énergie se recalait,
comme si quelque chose devenait un peu
plus clair, un peu plus doux.*

Ce rituel, c'est une façon d'ouvrir une porte en toi.

Ce que je choisis d'accueillir

Handwriting practice area consisting of 30 horizontal dotted lines.

Rituel n°5

Le mot ressource

Tu sais, parfois, on cherche des solutions compliquées pour aller mieux, alors qu'il suffit d'un seul mot pour réorienter toute une journée.

Un mot qui te recentre, qui t'apaise, qui te rappelle ce qui compte vraiment, un mot qui te ramène à toi quand ton mental part dans tous les sens.

*On se laisse vite happer :
les obligations, les pensées qui tournent,
les "j'ai pas le temps", les "je dois encore faire ça", les émotions qui montent d'un coup sans prévenir..*

Et au milieu de tout ça, toi, tu t'oublies.

Trouve un mot qui te rappelle ce que tu veux vraiment incarner aujourd'hui.

Ton intention :

"Je me recentre sur ce qui me fait du bien".

Comment faire :

Ferme les yeux un instant. Respire. Laisse venir un mot : le premier, sans tri, sans chercher à être "sage" ou "logique".

Si tu ne sais pas par où commencer, pose simplement ça sur le papier :

Le mot qui me guide aujourd'hui, c'est...» et complète avec : « Ce mot me soutient parce que...»

Tu peux choisir un mot pour te tenir, te porter, te recentrer... quand tout va un peu trop vite.

Ce rituel, c'est juste toi qui te rappelles où est ta lumière intérieure. C'est pour ça que ce rituel existe, c'est pour t'aider à retrouver un centre, même quand tout déborde.



Rituel n°5

Le mot ressource

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Affirmations positives

Affirmations positives pour driver ta journée



Affirmations positives

Je m'autorise à être pleinement moi, avec douceur et authenticité.

J'accepte mes émotions comme des messagères précieuses de mon bien-être.

Je choisis aujourd'hui de me respecter et de poser mes limites avec bienveillance.

Je me donne la permission de ralentir pour mieux écouter ce dont j'ai vraiment besoin.

Je crée chaque jour un espace intérieur où je peux grandir en paix et en confiance.

Tu viens de t'offrir un moment rien qu'à toi.
Et c'est déjà immense !

Tu n'as rien à prouver. Rien à forcer.
Juste à revenir à toi... encore et encore.

Écrire, ce n'est pas chercher les bons mots.
C'est se retrouver dans ceux qui viennent.
Continue d'écrire, de déposer, de respirer.

Et si tu as envie d'aller plus loin, d'être
accompagnée pas à pas et d'avoir des
rituels déjà prêts pour t'apaiser quand tout
déborde...scan le Qr code



Tu peux me retrouver aussi ici :
@livup.mieuxvivre
livup-mieuxvivre@outlook.fr



Anaïs ROSIER, ta coach en écriture thérapeutique.