



## **Renouer avec ta féminité malgré le Vaginisme**

### **Exercice d'introspection du jour :**

*Prends le temps de répondre aux questions.*

1/ En tant que femme : Cite 3 de tes qualités qui révèlent ta force intérieure ou qui incarnent ton essence féminine ?

- 
- 
- 

2/ En tant qu'épouse : Cite 3 de tes qualités qui illustrent ton rôle et ta contribution dans ton couple ?

- 
- 
- 

### **Étape 2 : En prenant du recul sur tes réponses :**

3/ Penses-tu vraiment que c'est la pénétration qui définit ton identité en tant que femme ou épouse ? Ou est-ce plutôt le manque que tu ressens qui te fait croire cela ?

4/ Si une amie dans ta situation te confiait qu'elle ne se sent plus "femme", quels mots réconfortants lui dirais-tu pour lui rappeler sa valeur et l'importance de ce qu'elle est, au-delà de cette difficulté ?