



LA FEMME D'APRÈS

Revenir À MOI

7 jours pour **comprendre**
où tu en es, ce que tu **ne veux plus**
et commencer à **construire la suite**.



Comprendre
où tu en es



Retrouver
ta place



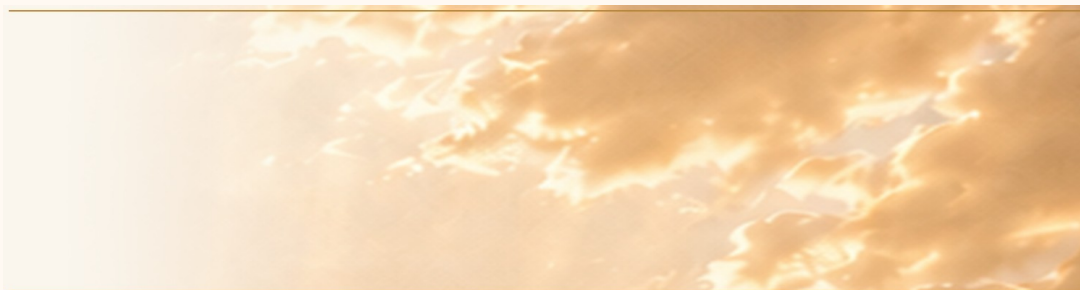
Commencer
à choisir la suite

Un parcours de La Femme d'Après

par

Peggy

Bienvenue



Si tu as ouvert ces pages, il y a probablement une raison.

Peut-être que tu traverses une période de changement. Peut-être que tu ne sais plus très bien où tu en es. Peut-être que ta vie fonctionne, en apparence, mais qu'au fond de toi quelque chose ne te convient plus.

Ou peut-être que tu n'arrives même pas encore à expliquer ce que tu ressens.

Tu sais simplement qu'il y a quelque chose. Une fatigue. Un manque. Une envie d'autre chose.

Cette sensation d'avoir avancé pendant des années en faisant ce qu'il fallait faire, en répondant aux responsabilités, aux événements, aux besoins des autres... et de t'être peut-être un peu perdue au passage.

Tu n'as pas besoin de savoir exactement ce qui doit changer pour commencer à te retrouver.

C'est précisément pour cela que j'ai créé Revenir à Moi.

Pourquoi « Revenir à Moi » ?

Nous passons une grande partie de notre vie à avancer. À nous adapter. À prendre des responsabilités. À répondre aux événements. À devenir parfois ce que la vie attend de nous avant même de nous demander ce que nous attendons de notre propre vie.

Je ne sais plus vraiment où je suis, moi, là-dedans.

Revenir à soi ne signifie pas retourner en arrière. Il ne s'agit pas de retrouver exactement la femme que tu étais à 20, 30 ou 40 ans.

Cette femme ne connaissait pas encore tout ce que tu sais aujourd'hui. Depuis, tu as vécu. Aimé. Appris. Perdu parfois. Réussi aussi. Tu t'es peut-être trompée. Tu as changé.

Revenir à toi, c'est retrouver ta place dans la femme que tu es devenue.

Et commencer à te demander quelle place tu veux lui donner dans la suite.

Pourquoi je peux te parler de tout ça

Il y a des événements qui changent une vie. Pour moi, il y a eu un avant et un après.

Il y a eu dans ma vie une rencontre qui a tout fait basculer.



Je suis tombée sur un homme qui a franchi une limite qu'aucun être humain n'avait le droit de franchir.

Une violence subie dans mon corps, mais dont les conséquences ont dépassé de très loin cet instant.

Il y a eu les blessures visibles. Et puis toutes celles qui ne l'étaient pas. La peur. La perte de confiance. Les traces psychologiques. Les choix et les mécanismes de protection qui se construisent ensuite, parfois sans même que l'on s'en rende compte.

Je pourrais te raconter précisément ce qui s'est passé. Mais ce n'est pas ce que je veux faire ici.

Parce que ce parcours ne parle pas de l'homme qui m'a fait du mal. Il parle de la femme qui a dû continuer à vivre après.

Cette épreuve a profondément bouleversé ma trajectoire. Elle a laissé des traces. Elle a influencé certaines de mes décisions, certaines de mes relations, ma manière de me protéger, de faire confiance, d'avancer.

C'est aussi à partir de cette période que les addictions sont entrées dans ma vie.

Avec le recul, je comprends qu'elles ont aussi été, à un moment donné, une manière de faire face à ce que je n'arrivais pas encore à porter autrement.

Je ne veux ni les excuser ni les laisser résumer mon histoire. Elles font simplement partie de ce qui est venu après. De ces mécanismes que l'on peut mettre en place pour continuer à avancer, avant même de comprendre réellement ce que l'on cherche à fuir, à calmer ou à faire taire.

Mais mon histoire ne s'est pas arrêtée là.

J'ai continué à vivre. Avec parfois de la force. Parfois de la colère. Des erreurs aussi. Des choix que je referais. D'autres que je ferais certainement différemment aujourd'hui.

J'ai aimé. J'ai perdu des personnes. J'en ai retrouvées. J'ai connu des ruptures et des réconciliations. Je suis devenue mère. J'ai construit une famille. J'ai travaillé. J'ai changé. Je me suis parfois cherchée. Je me suis parfois oubliée. Et j'ai recommencé. Plus d'une fois.

Pendant longtemps, j'aurais pu regarder certaines parties de ma vie uniquement à travers ce qui m'était arrivé.

Puis, progressivement, trois questions ont pris une autre place :

Pourquoi j'en suis là aujourd'hui ?

Comment j'en suis arrivée là ?

Et comment je peux changer cette situation ?

La troisième a été essentielle. Parce qu'elle ne change pas le passé. Elle ne rend pas acceptable ce qui ne l'était pas. Elle ne signifie pas non plus que nous sommes responsables de ce que d'autres nous ont fait.

Qu'est-ce que je peux choisir pour moi maintenant ?

C'est une distinction fondamentale pour moi.

Je ne suis pas responsable de la violence que j'ai subie. Mais aujourd'hui, ma vie m'appartient.

Reprendre ma place ne signifie pas effacer ce que j'ai vécu. Cela signifie refuser que cet événement soit le seul auteur de tout ce qui viendra après.



Cet homme m'a profondément blessée. Mais je refuse aujourd'hui de lui donner le pouvoir de définir la femme que je suis devenue.

Ton histoire sera différente de la mienne. Tu n'as pas besoin d'avoir vécu ce que j'ai vécu pour te reconnaître dans ces pages. Il n'y a pas de concours de souffrance.

Il suffit peut-être qu'à un moment de ta vie, tu te sois éloignée de toi. À cause d'une épreuve. D'une relation. D'un deuil. D'une séparation. Des responsabilités. Des années passées à faire passer tout le monde avant toi. D'une succession de petites choses. Ou simplement parce que la vie t'a emmenée ailleurs sans que tu t'en rendes compte.

Revenir à Moi est né pour cette femme-là. Celle qui ne veut pas effacer son histoire, mais qui ne veut plus non plus lui abandonner toute la suite.

À propos de Peggy

Je m'appelle Peggy. Je suis une femme, une mère, une compagne et une entrepreneure. Et je suis surtout, comme toi, une femme avec une histoire.

Je ne suis pas arrivée ici avec toutes les réponses. Je continue à apprendre. À évoluer. À me questionner. À faire parfois de mauvais choix. À en faire de meilleurs. Et à construire la suite.

Une phrase a changé ma manière de regarder ma vie

« Si je suis heureuse, je continue. Si je suis malheureuse, je dois changer quelque chose. »

Cette phrase peut paraître très simple. Pourtant, elle est devenue une véritable boussole pour moi.

Elle ne signifie pas qu'il suffit de décider d'être heureuse. Elle ne signifie pas non plus que nous pouvons tout changer du jour au lendemain.

Je ne peux pas changer les autres. Je ne peux pas contrôler tous les événements. Et je ne peux certainement pas réécrire mon passé.

Qu'est-ce que moi, je peux changer dans cette situation ?

Parfois, la réponse entraînera une grande décision. Parfois, une toute petite. Et parfois, le premier changement sera simplement d'arrêter de prétendre que tout va bien.

Ce que la vie m'a appris

Pendant longtemps, j'ai cru qu'être forte signifiait tenir. Continuer. Encaisser. Trouver une solution. Être présente pour les autres. Et recommencer lorsque quelque chose s'écroulait.

Être forte ne signifie pas devoir tout porter seule.

Être capable de continuer ne signifie pas forcément que l'on va bien.

Nous pouvons prendre soin de beaucoup de monde et ne plus vraiment savoir prendre soin de nous. Nous pouvons conseiller, rassurer et soutenir les autres tout en étant incapables de répondre à une question toute simple :

Et moi, qu'est-ce que je veux ?

Je connais cette sensation.



Pourquoi La Femme d'Après ?

La Femme d'Après n'est pas une femme parfaite. Ce n'est pas celle qui a tout réglé. Ce n'est pas celle qui n'a plus peur. Ce n'est pas celle qui ne tombe jamais.

La Femme d'Après, c'est celle qui commence à regarder son histoire et à se demander :

Qu'est-ce que j'en fais maintenant ?

Elle peut encore douter. Elle peut avoir peur. Elle peut faire un pas en avant et parfois deux en arrière. Mais progressivement, elle commence à se connaître davantage. À reconnaître ses besoins. À poser certaines limites. À faire des choix plus conscients.

Elle recommence à prendre sa place dans sa propre vie.

C'est de cette idée qu'est née La Femme d'Après.

Pourquoi j'ai créé ce parcours

Accompagner les autres occupe depuis longtemps une place particulière dans ma vie. J'aime écouter. Comprendre. Échanger. Poser des questions. Aider quelqu'un à remettre de l'ordre lorsqu'une situation semble confuse.

Nous avons parfois déjà une partie de nos réponses. Nous avons simplement besoin d'un espace pour réussir à les entendre.

C'est exactement la place que je veux donner à Revenir à Moi.

Je ne suis pas là pour décider à ta place. Je ne vais pas te dire quelle femme tu dois devenir. Je veux t'aider à t'arrêter. À regarder. À comprendre. À te poser certaines questions. Puis, lorsque quelque chose devient plus clair : à commencer à agir.

Le chemin reste le tien. Les décisions aussi.

Les 7 jours que nous allons traverser ensemble

JOUR 1 — OÙ J'EN SUIS AUJOURD'HUI

JE REGARDE

Faire un état des lieux honnête de ta vie aujourd'hui.

JOUR 2 — COMMENT J'EN SUIS ARRIVÉE LÀ ?

JE COMPRENDS

Regarder ton parcours sans rester enfermée dedans.

JOUR 3 — TOUT CE QUE J'AI PORTÉ

J'IDENTIFIE

Reconnaître tes responsabilités, tes rôles et ce qui ne t'appartient peut-être plus.



LA FEMME D'APRÈS

JOUR 4 — CE QUE JE NE VEUX PLUS

JE ME POSITIONNE

Identifier ce que tu ne veux plus accepter ou reproduire.

JOUR 5 — REVENIR À MOI

JE ME RETROUVE

Retrouver tes besoins, tes valeurs, tes envies et ce qui compte pour toi.

JOUR 6 — CE QUE JE CHOISIS MAINTENANT

JE CHOISIS

Transformer certaines prises de conscience en décisions concrètes.

JOUR 7 — LA FEMME D'APRÈS

JE COMMENCE LA SUITE

Dessiner ta direction et poser tes premiers engagements envers toi-même.

Comment utiliser Revenir à Moi

Je te recommande de faire une journée à la fois. Ne cherche pas à terminer les sept jours en une soirée.

Accorde-toi un véritable moment. Prends un stylo. Éloigne ton téléphone si tu le peux. Et surtout : ne cherche pas la bonne réponse. Écris la tienne.

Tu peux répondre « Je ne sais pas ». Tu peux laisser une question vide. Tu peux changer d'avis. Tu peux revenir sur une page quelques jours plus tard.

Ce n'est pas un examen. C'est un espace pour toi.

Une phrase sincère vaut davantage qu'une page remplie uniquement parce qu'il fallait répondre.

Une limite importante

Revenir à Moi est un parcours de réflexion personnelle et de mise en action. Il ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique. Si certaines questions réveillent une souffrance importante, accorde-toi le droit de t'arrêter et de demander l'aide d'un professionnel.

Prendre soin de toi, c'est aussi reconnaître lorsque quelque chose mérite d'être accompagné autrement.

Avant de commencer

Pourquoi ai-je ouvert Revenir à Moi aujourd'hui ?

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

Si ces sept jours pouvaient m'apporter une seule chose, j'aimerais que ce soit...

.....
.....



Je commence Revenir à Moi le :

On commence par toi

Je ne sais pas ce que tu découvriras pendant ces sept jours. Et je ne vais pas te promettre que ta vie sera transformée lorsque tu arriveras à la dernière page.

Je veux simplement t'inviter à faire quelque chose que nous pouvons oublier pendant très longtemps : t'écouter vraiment.

Sans chercher immédiatement à tout réparer. Sans devoir être parfaite. Sans répondre à ce que quelqu'un attend de toi.

Juste toi. Ta vie. Ton histoire. Et la suite que tu veux commencer à lui donner.

Lorsque tu seras prête... tourne la page.



JOUR 1

Où j'en suis aujourd'hui

JE REGARDE

Hier encore, tu as peut-être fait ce que tu fais depuis longtemps. Tu as avancé. Tu as travaillé. Tu t'es occupée des autres. Tu as géré ce qu'il fallait gérer.

Mais aujourd'hui, pendant quelques instants, je vais te demander de faire quelque chose de différent : t'arrêter.

Pas pour changer quoi que ce soit tout de suite. Simplement pour regarder. Pas la vie que tu devrais avoir. Pas celle que les autres imaginent pour toi. La tienne, telle qu'elle est aujourd'hui.

La première question

Pourquoi j'en suis là aujourd'hui ?

Aujourd'hui, cette question signifie simplement : « Qu'est-ce qui, dans ma vie actuelle, m'amène à ressentir le besoin que quelque chose change ? »

Si je devais décrire ma vie aujourd'hui en quelques phrases, qu'est-ce que je dirais ?

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

Qu'est-ce qui va bien dans ma vie aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce qui ne me convient plus ?

.....
.....

Qu'est-ce qui me pèse le plus actuellement ?

.....
.....

Et si je suis totalement sincère avec moi-même : qu'est-ce qui me manque ?

.....
.....

Ma vie aujourd'hui

Pour chaque domaine, donne une note de 0 à 10. Cette note ne mesure pas ta réussite. Elle représente uniquement la manière dont tu te sens aujourd'hui dans cette partie de ta vie.

Domaine	Mon ressenti /10	Ce qui me nourrit	Ce qui m'épuise



LA FEMME D'APRÈS

Quelle partie de ma vie me demande actuellement le plus d'énergie ?

.....

Quelle partie m'en apporte le plus ?

.....

Quelle partie ai-je probablement négligée depuis trop longtemps ?

.....

Ce que je continue à accepter

Qu'est-ce que je continue à accepter alors qu'au fond de moi je sais que cela ne me convient plus ?

.....

.....

Qu'est-ce que je repousse depuis longtemps ?

.....

.....

Quelle phrase revient souvent dans ma tête en ce moment ?

.....

.....

Et moi dans tout ça ?

Quand ai-je fait quelque chose uniquement pour moi pour la dernière fois ?

.....

Qu'est-ce que c'était ?

.....

Comment je me suis sentie ?

.....

Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui de me donner davantage de place ?

.....

.....

Mon action du jour

Aujourd'hui, fais une chose uniquement pour toi. Elle peut prendre dix minutes. La taille de l'action n'a aucune importance. Ce qui compte aujourd'hui, c'est simplement de te rappeler : toi aussi, tu comptes.

Aujourd'hui, je choisis de faire pour moi :

.....

Je l'ai fait : Oui / Non

Ce que j'ai ressenti :

.....

.....

Avant de refermer cette journée

Ce premier jour avait un seul objectif : sortir quelques instants du pilote automatique et regarder où tu en es vraiment.

Je ne peux pas changer ce que je refuse de regarder. Mais regarder ne m'oblige pas encore à tout changer. C'est simplement le début.





JOUR 2

Comment j'en suis arrivée là ?

JE COMPRENDS

Hier, tu as regardé ta vie telle qu'elle est aujourd'hui. Aujourd'hui, nous allons regarder derrière toi.

Pas pour y rester. Pas pour chercher un coupable. Et certainement pas pour juger la femme que tu as été.

Nous allons simplement essayer de comprendre le chemin.

Les moments qui ont changé quelque chose

Choisis quelques moments dont tu pourrais dire : « Après ça, quelque chose a changé. »

Période / âge	Ce qui s'est passé	Ce que cela a changé pour moi

Parmi ces moments, lesquels ont le plus influencé la femme que je suis aujourd'hui ?

.....

Les choix que j'ai faits

Quelles grandes décisions ont changé ma trajectoire ?

.....

Lesquelles ai-je réellement prises pour moi ?

.....

Lesquelles ai-je surtout prises pour répondre aux besoins ou aux attentes des autres ?

.....

Y a-t-il un choix ancien que je continue aujourd'hui uniquement parce que je l'ai fait autrefois ?

.....

Tout ce à quoi je me suis adaptée

À quoi me suis-je habituée alors que cela ne me rend pas heureuse ?

.....

Qu'est-ce que je supporte depuis longtemps en me disant : « C'est comme ça » ?

.....

Qu'ai-je progressivement arrêté de demander, d'espérer ou de faire ?

.....



Les règles que je n'ai peut-être jamais choisies

Il faut être forte. Je dois me débrouiller seule. Je ne veux déranger personne. Les autres passent avant moi. Je dois tenir. Ce n'est pas si grave. Je verrai plus tard. Je n'ai pas le choix.

Quelles phrases me suis-je répétées pendant des années ?

.....

Est-ce qu'elles m'aident encore aujourd'hui ?

.....

Ou est-ce qu'elles m'empêchent parfois de vivre autrement ?

.....

Ce que je comprends aujourd'hui

Aujourd'hui, je comprends que si j'en suis là, c'est aussi parce que...

.....

Ce dont je peux être fière malgré tout :

.....

Ce que j'aurais aimé faire différemment :

.....

Ce que je refuse de me reprocher éternellement :

.....

Comprendre n'est pas excuser

Comprendre ton parcours ne signifie pas que tout ce qui t'est arrivé était acceptable. Cela ne signifie pas non plus que toutes tes décisions étaient bonnes.

Tu peux reconnaître une erreur sans passer le reste de ta vie à te punir pour elle. Tu peux reconnaître ce que quelqu'un t'a fait sans lui donner le pouvoir de décider éternellement de la suite.

Ton histoire explique certaines choses. Elle n'est pas obligée de décider de tout ce qui vient après.

Ton action du jour

La décision passée que je me reproche encore :

.....

Avec la personne que j'étais à cette époque, ce que je savais, ce que je vivais et les moyens que j'avais, pourquoi ai-je fait ce choix ?

.....

Si une femme que j'aime avait vécu exactement la même situation, qu'est-ce que je lui dirais ?

.....

Est-ce que je pourrais commencer à me parler avec la même compréhension ?

.....



Avant de refermer cette journée

Mon passé fait partie de mon histoire. Il n'est pas obligé d'écrire toute la suite.





JOUR 3

Tout ce que j'ai porté

J'IDENTIFIE

Depuis deux jours, tu regardes ta vie autrement. Aujourd'hui, nous allons nous arrêter sur quelque chose que nous ne voyons pas toujours : tout ce que tu portes.

Une femme peut continuer à avancer très longtemps avec énormément de poids sur les épaules. Aujourd'hui, nous n'allons pas chercher à tout déposer. Nous allons commencer par regarder ce qu'il y a réellement dans ton sac à dos.

Tout ce qui occupe ma tête

En ce moment, tout ce que je dois gérer, penser, anticiper ou surveiller :

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

Parmi toutes ces choses, lesquelles prennent le plus de place dans ma tête ?

.....

Lesquelles me fatiguent avant même que je commence à m'en occuper ?

.....
.....

Tous les rôles que j'occupe

Mon rôle	Ce qu'il m'apporte	Ce qu'il me demande

Quel rôle prend actuellement le plus de place dans ma vie ?

.....

Dans lequel ai-je l'impression de devoir toujours être à la hauteur ?

.....

Dans lequel est-ce que je m'oublie le plus facilement ?

.....

Ce que je porte pour les autres

De qui est-ce que je me sens responsable aujourd'hui ?

.....
.....

Quels problèmes appartenant à d'autres occupent beaucoup de place dans ma propre vie ?

.....
.....



Est-ce que j'essaie parfois de réparer, sauver ou résoudre quelque chose que je ne peux pas contrôler ?

.....

Que se passerait-il si je laissais davantage chacun prendre sa part ?

.....

Ce que je m'impose

Il faut que je...

.....

Je dois absolument...

.....

Je ne peux pas me permettre de...

.....

Qui a décidé cela ?

.....

Est-ce encore vrai aujourd'hui ?

.....

Mes trois sacs

SAC 1 — Ce qui m'appartient

Ce qui m'appartient :

.....

SAC 2 — Ce que je choisis de porter

Ce que je choisis consciemment de continuer à porter :

.....

Pourquoi est-ce important pour moi ?

.....

SAC 3 — Ce qui ne m'appartient pas

Ce que je porte peut-être alors que cela ne m'appartient pas :

.....

Si je pouvais déposer une chose

Si je pouvais déposer une seule chose aujourd'hui, ce serait :

.....

Pourquoi ai-je continué à la porter ?

.....

Qu'est-ce que j'ai peur qu'il se passe si j'arrête ?

Qu'est-ce que cela pourrait libérer dans ma vie ?

Mon action du jour

Aujourd'hui, je vais arrêter de prendre automatiquement en charge :

Ce que j'ai ressenti :

Avant de refermer cette journée

Je peux aimer, aider et être présente sans porter ce qui ne m'appartient pas.





JOUR 4

Ce que je ne veux plus

JE ME POSITIONNE

Jusqu'ici, tu as surtout observé. Aujourd'hui, quelque chose change. Tu vas commencer à prendre position.

Un changement ne commence pas toujours par « Je sais exactement ce que je veux ». Parfois, il commence par « Ça, je n'en veux plus ».

Si rien ne change...

Si rien ne change, qu'est-ce qui me fait le plus peur ?

.....

Qu'est-ce que je risque de regretter ?

.....

Et surtout : qu'est-ce que je risque de perdre de moi ?

.....

Ce que je ne veux plus

Dans ma vie personnelle, je ne veux plus...

.....

Dans mes relations, je ne veux plus...

.....

Dans mon travail ou mon activité, je ne veux plus...

.....

Dans ma relation avec moi-même, je ne veux plus...

.....

Dans ma manière d'utiliser mon temps, je ne veux plus...

.....

Ce que je ne veux plus me faire à moi-même

Qu'est-ce que je me reproche régulièrement ?

.....

Qu'est-ce que j'exige de moi alors que je ne l'exigerais probablement pas d'une autre femme ?

.....

Quelle phrase dure est-ce que je me répète parfois ?

.....



Qu'est-ce que je ne veux plus m'infliger ?

.....
.....

Tout ne dépend pas de moi

Ce que je ne veux plus	Cela dépend-il de moi ?	Sur quoi puis-je agir ?

Mes limites

Je ne veux plus dire oui lorsque...

.....
.....

J'aimerais réussir à dire non lorsque...

.....
.....

J'ai besoin que les autres comprennent que...

.....
.....

Et surtout, j'ai besoin de respecter moi-même cette limite :

.....
.....

Ce que j'accepte encore par peur

Quelle situation est-ce que je continue peut-être d'accepter principalement par peur ?

.....
.....

De quoi ai-je peur exactement ?

.....
.....

De quoi aurais-je besoin pour commencer à faire évoluer cette situation de manière suffisamment sécurisante pour moi ?

.....
.....

Mon premier « non »

Aujourd'hui, mon « non » sera :

.....
.....

En disant non à cela, je dis oui à...

.....
.....

Mon action du jour

Pose aujourd'hui une petite limite réelle et raisonnable. Pas une décision prise sous le coup de l'émotion. Pas quelque chose qui mettrait ta sécurité en danger.

La limite que j'ai posée :

.....

Ce que j'imaginai qu'il allait se passer :

.....

Ce qui s'est réellement passé :

.....

Ce que j'ai ressenti :

.....

Avant de refermer cette journée

Dire non à ce qui ne me convient plus, c'est aussi commencer à dire oui à la vie que je veux construire.





JOUR 5

Revenir à moi

JE ME RETROUVE

Depuis quatre jours, tu regardes ta vie avec peut-être un peu plus d'attention que d'habitude.

Aujourd'hui, je voudrais te poser une autre question : et toi, qui es-tu ? Pas ton métier. Pas ton statut. Pas ton âge. Pas la mère, la compagne, la fille, l'amie, la collègue ou la professionnelle. Toi.

Si j'enlève mes rôles...

Si je devais me décrire sans parler de ce que je fais pour les autres, je dirais que je suis une femme...

.....

Les qualités que je reconnais chez moi :

.....

Celles que les autres voient chez moi mais que j'ai parfois du mal à reconnaître :

.....

Ce que j'aime profondément chez moi :

.....

Ce que j'aimerais apprendre à accepter davantage :

.....

Retrouver des morceaux de moi

À quelle période de ma vie est-ce que je me sentais particulièrement moi-même ?

.....

Qu'est-ce que j'aimais faire ?

.....

Qu'est-ce qui m'enthousiasmait ?

.....

Qu'est-ce que j'osais davantage ?

.....

De quoi rêvais-je ?

.....

Qu'est-ce que j'ai laissé en chemin sans réellement décider de l'abandonner ?

.....

Y a-t-il quelque chose que j'aimerais retrouver aujourd'hui ?

.....

Ce qui me fait du bien maintenant

Je me sens bien lorsque...

Je perds la notion du temps lorsque...

Je me sens vivante lorsque...

Je me sens apaisée lorsque...

Je me sens fière de moi lorsque...

Les personnes auprès desquelles je peux vraiment être moi-même sont...

Ce dont j'ai besoin

Aujourd'hui, j'ai besoin de plus de...

J'ai besoin de moins de...

J'ai besoin que l'on respecte davantage...

J'ai besoin de me donner davantage...

J'ai besoin d'arrêter de me demander la permission pour...

Ce qui compte vraiment pour moi

Une valeur n'est pas un objectif à atteindre. C'est quelque chose qui compte profondément dans ta manière de vivre.

Les cinq valeurs dont j'ai le plus besoin dans ma vie sont :

Ma valeur	Quelle place a-t-elle dans ma vie ? /10	Comment lui donner davantage de place ?

Parfois, nous ne sommes pas mal parce que notre vie entière est mauvaise. Nous sommes mal parce qu'il existe un écart entre ce qui compte profondément pour nous et la manière dont nous vivons réellement.

Si personne ne me jugeait...

Qu'est-ce que j'oserais davantage ?



LA FEMME D'APRÈS

Qu'est-ce que j'aimerais essayer ou apprendre ?

Quelle expérience aimerais-je vivre ?

Qu'est-ce que je regretterais de ne jamais avoir tenté ?

Ce que je veux

Dans ma vie, je veux davantage de...

Je veux ressentir davantage...

Je veux consacrer davantage de temps à...

Je veux construire...

Je veux apprendre à...

Je veux devenir une femme qui...

Ton action du jour

Aujourd'hui, je vais retrouver :

Après l'avoir fait, j'ai ressenti :

Avant de refermer cette journée

Je ne cherche pas à redevenir celle que j'étais. Je commence à découvrir celle que je veux être.





JOUR 6

Ce que je choisis maintenant

JE CHOISIS

Tu sais maintenant un peu mieux où tu en es, ce qui t'a amenée ici, ce que tu portes, ce que tu ne veux plus et ce qui compte pour toi.

Mais comprendre ne suffit pas toujours à changer. Il existe une différence entre « J'aimerais que quelque chose change » et « Voilà ce que je vais commencer à faire différemment ».

Aujourd'hui, tu ne vas pas choisir toute ta nouvelle vie. Tu vas choisir par où commencer.

Mes trois priorités

PRIORITÉ 1

Ce que je veux faire évoluer :

.....

Pourquoi c'est important pour moi :

.....

.....

PRIORITÉ 2

Ce que je veux faire évoluer :

.....

Pourquoi c'est important pour moi :

.....

.....

PRIORITÉ 3

Ce que je veux faire évoluer :

.....

Pourquoi c'est important pour moi :

.....

.....

Est-ce vraiment ce que je veux ?

La priorité qui vient le plus profondément de moi est :

.....

Y en a-t-il une qui vient surtout du regard ou des attentes des autres ?

.....

Ce qui dépend de moi

Ma priorité	Ce qui dépend de moi	Ce qui ne dépend pas entièrement de moi



LA FEMME D'APRÈS

Transformer une envie en décision

Pour ma priorité 1, ma première décision est :

.....

Pour ma priorité 2, ma première décision est :

.....

Pour ma priorité 3, ma première décision est :

.....

Assez petit pour commencer

Ton premier pas n'a pas besoin d'être impressionnant. Il doit pouvoir être fait.

L'action la plus petite que je peux réellement commencer est :

.....

Ce que j'arrête d'attendre

Qu'est-ce que j'attends depuis longtemps ?

.....

Qu'est-ce que je pourrais commencer malgré ma situation actuelle ?

.....

Mon plan des 30 prochains jours

PRIORITÉ 1

Dans 30 jours, j'aimerais avoir :

.....

Ma première action :

.....

Quand ?

.....

PRIORITÉ 2

Dans 30 jours, j'aimerais avoir :

.....

Ma première action :

.....

Quand ?

.....

PRIORITÉ 3

Dans 30 jours, j'aimerais avoir :

.....

Ma première action :

.....

Quand ?

.....

Les jours difficiles

Lorsque tout va bien, je peux :

.....

Lorsque tout est compliqué, mon minimum sera :

.....

Ton minimum n'est pas un échec. C'est une manière de continuer à ne pas t'abandonner.

Ton action du jour

Aujourd'hui, je fais :

.....

Je l'ai fait : Oui / Non

Ce que cela m'a appris :

.....

Avant de refermer cette journée

Je n'ai pas besoin de tout changer aujourd'hui. J'ai besoin de commencer à agir dans la direction que j'ai choisie.





JOUR 7

La Femme d'Après

JE COMMENCE LA SUITE

Nous voilà arrivées au septième jour.

Ce parcours n'avait pas pour objectif de régler ta vie en sept jours. Il avait un autre objectif : te remettre au centre de ta propre réflexion.

Aujourd'hui, nous n'allons donc pas chercher à tout terminer. Nous allons regarder ce qui commence.

Celle qui a commencé ce parcours

Pourquoi avais-je ouvert Revenir à Moi ?

Qu'est-ce que j'espérais trouver ?

Comment est-ce que je me sentais ?

Celle qui est là aujourd'hui

Qu'est-ce que je comprends mieux aujourd'hui ?

Quelle prise de conscience m'a le plus marquée ?

Qu'est-ce que j'ai découvert ou redécouvert sur moi ?

Qu'est-ce que je regarde différemment ?

Quelle question reste encore ouverte ?

Ce que je laisse et ce que j'emporte

Je veux progressivement laisser derrière moi...

Je veux arrêter de me définir par...

Je veux me pardonner...

Dans mon histoire, je veux garder...

Les forces que je reconnais aujourd'hui chez moi :

Ce que je veux emmener avec moi dans la suite :



La Femme d'Après

Elle n'est pas une nouvelle personne. Elle n'est pas parfaite. Elle n'a pas supprimé son passé. Elle n'a pas cessé d'avoir peur.

La Femme d'Après, c'est toi.

Imagine-toi maintenant dans un an. Pas dans une vie parfaite. Dans une vie qui te ressemble davantage.

Comment cette femme se sent-elle ?

.....

Quelle place se donne-t-elle ?

.....

Comment prend-elle soin d'elle ?

.....

Qu'est-ce qu'elle n'accepte plus ?

.....

Comment parle-t-elle d'elle-même ?

.....

À quoi donne-t-elle son temps et son énergie ?

.....

Qu'est-ce qu'elle ose davantage ?

.....

Un mardi dans ma vie d'après

Où te réveilles-tu ?

.....

Comment commence ta journée ?

.....

Quelle place le travail occupe-t-il ?

.....

Quelle place les autres occupent-ils ?

.....

Quelle place te donnes-tu ?

.....

Comment te sens-tu lorsque cette journée se termine ?

.....

Elle commence aujourd'hui

Qu'est-ce qu'elle fait régulièrement que je ne fais pas encore ?

.....

Qu'est-ce qu'elle a arrêté de faire ?

.....

Quelle décision a-t-elle probablement prise ?

.....

Quelle petite partie de cette femme puis-je commencer à être aujourd'hui ?

.....



MA BOUSSOLE

Une page à garder, photographier ou imprimer

Aujourd'hui, ce qui compte vraiment pour moi :

.....

Je veux davantage de :

.....

Je ne veux plus :

.....

Mes trois priorités :

.....

Quand je me perds à nouveau, je veux me rappeler :

.....

« Si je suis heureuse, je continue. Si je suis malheureuse, je dois changer quelque chose. » — Peggy

Mes trois engagements envers moi-même

Je m'engage à...

.....

Je m'engage à...

.....

Je m'engage à...

.....

Date :

.....

Signature :

.....

Pas parce qu'un workbook a besoin de ta signature. Mais parce que ces engagements sont pris avec toi-même.

À moi, dans un an...

Écris quelques lignes à la femme que tu seras dans un an. Raconte-lui ce que tu ressens aujourd'hui, ce que tu espères pour elle, ce que tu veux qu'elle n'oublie jamais, ce que tu aimerais qu'elle ait osé et ce dont tu espères qu'elle sera fière.

.....

.....

.....

.....

.....

Date à laquelle je relirai cette lettre :

.....



NE REFERME PAS ENCORE CE WORKBOOK

Aujourd'hui

Je fais ma première action.

Dans 7 jours

Je relis mes trois priorités.

Dans 30 jours

Je reviens faire mon bilan.

Dans 1 an

Je relis ma lettre.

Dans 30 jours

Qu'est-ce qui a réellement changé ?

.....

Qu'est-ce que j'ai réussi à tenir ?

.....

Qu'est-ce qui a été plus difficile que prévu ?

.....

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?

.....

Quelle est maintenant ma prochaine étape ?

.....

Et si j'ai besoin d'aller plus loin ?

Peut-être que ce parcours t'a donné exactement ce dont tu avais besoin pour continuer seule. Alors continue.

Mais peut-être aussi que certaines pages ont ouvert des questions auxquelles tu n'as pas envie de répondre seule. Peut-être que tu sais mieux ce que tu veux changer mais que tu ne sais pas encore comment.

Je peux t'accompagner.

Pas pour décider à ta place. Pas pour te dire quelle femme tu dois devenir. Mais pour t'aider à clarifier ce que tu veux, mettre de l'ordre dans ce qui se mélange, poser tes décisions et continuer à avancer lorsque le quotidien reprend toute la place.

Tu décideras si et quand tu en as besoin. La porte est simplement ouverte.

Avant de nous quitter

Tu n'as pas besoin d'effacer la femme que tu as été pour construire celle que tu seras. Elle fait partie de toi. Avec ses erreurs. Ses combats. Ses choix. Ses blessures. Ses victoires.

Tout ce que tu as traversé fait partie du chemin qui t'a amenée jusqu'ici.

Mais arriver jusqu'ici ne signifie pas que tu dois y rester. Tu peux regarder ton histoire. La comprendre. Prendre ce qu'elle t'a appris. Déposer ce que tu ne veux plus porter. Et choisir la suite.

Pas toute la suite aujourd'hui. Juste le prochain pas.

Parce que La Femme d'Après n'apparaît pas un matin comme une nouvelle personne. Elle se construit dans les petites décisions qu'une femme commence à prendre lorsqu'elle comprend qu'elle a, elle aussi, une place dans sa propre vie.

Et aujourd'hui, cette femme... c'est toi.

« Je ne peux pas changer tout ce qui m'est arrivé. Mais je peux décider de ce que j'en fais maintenant. »



Peggy

