

LE CERCLE
DES RENNAISSANCES



LES FEMMES DE L'OMBRE

SE LIBÉRER
DU TEMPS POUR SOI



TU MANQUES DE TEMPS ?

MAIS CE N'EST PAS LE TEMPS
QUI TE MANQUE
LE PLUS ...



“

Si cette
phrase t'a
arrêtée un
instant,
alors peut-
être que ces
pages sont
pour toi.



”

Lettre d'Ouverture

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être parce que tu manques de temps.
Ou plutôt... parce que tu manques d'espace.

Pas seulement dans ton agenda, mais à l'intérieur...

J'ai écrit **ce Manifeste** pour toutes les femmes qui en font beaucoup.

Celles qui pensent à tout.

Celles qui portent, organisent, anticipent, soutiennent.

Souvent sans bruit. **Souvent** sans reconnaissance.

J'ai écrit ces pages pour celles qui se disent parfois :

« Je ne sais même plus ce dont j'ai besoin. »

Ou : « Je le ferai pour moi, mais plus tard. »

Alors que ce **“plus tard”** n'arrive jamais vraiment.

Ce livret n'est pas une méthode.

**C'est une première Etape
Pour se recentrer sur Soi**



Il ne va pas t'apprendre à mieux t'organiser, ni à remplir un agenda parfait.

Il n'est pas là pour t'expliquer **comment faire plus**.

Il est là pour te proposer autre chose :

Pour t'arrêter un instant et te regarder avec honnêteté.

Parce que, bien souvent, le problème n'est pas le manque de temps.

C'est le fait de **s'être mise de côté**, progressivement.

Sans s'en rendre compte.

Tu n'as rien raté. Tu n'as pas échoué. Tu t'es adaptée.

Et tu as tenu... **Longtemps**.

Dans les pages qui suivent, tu trouveras des mots, des questions simples, des mini-exercices à faire quand tu en as l'énergie et à laisser de côté quand ce n'est pas le moment.

Tu peux lire cet ebook dans l'ordre, ou l'ouvrir au hasard.

**Tu peux t'arrêter quand tu veux,
Revenir plus tard,
Ou ne garder qu'une seule phrase.
Tout est ok.**

Et si une seule chose devait rester après cette lecture,
J'aimerais que ce soit celle-ci :

**TU AS LE DROIT D'EXISTER EN DEHORS DE
TES RÔLES.**



**“SE PERMETTRE,
C’EST DÉJÀ
RENAITRE”**



“

Avant
d'aller plus
loin,
laisse
simplement
ces mots
résonner



”

Tu n'es pas seule

Si tu te sens souvent fatiguée sans vraiment pouvoir l'expliquer
Si tu as l'impression de courir toute la journée sans jamais arriver quelque part,
Si le soir venu tu te dis que tu n'as pas eu une minute pour toi...

Alors non, tu **n'es pas seule**

Beaucoup de femmes vivent ça.
Elles avancent. Elles gèrent. Elles tiennent.
Elles font ce qu'il faut, comme il faut, pour tout le monde.

Et pourtant, à l'intérieur, quelque chose s'épuise.

Ce n'est *pas toujours* visible.
Ce n'est *pas forcément* spectaculaire.
C'est **souvent** silencieux.
C'est cette **sensation de ne jamais vraiment s'arrêter**.

De penser à tout, tout le temps.

De ne plus savoir ce qui ferait du bien, **là, maintenant**.
Parfois, on se dit que ça ira mieux plus tard...

Quand les enfants seront plus grands.
Quand le travail sera plus calme.
Quand la vie sera moins dense.

Mais la vérité, c'est que la vie ne devient pas soudainement plus légère.
Et que s'oublier en attendant que ça passe finit par coûter cher.

Si tu es ici, ce n'est pas parce que tu es fragile.
C'est parce que tu es lucide.

Lucide sur le fait que continuer comme ça n'est plus possible.
Lucide sur l'envie, peut-être encore timide, de *faire autrement*.

Tu n'as pas besoin d'aller mieux tout de suite,
Tu n'as pas besoin de savoir comment faire
Tu as juste besoin de savoir une chose
Ce que tu ressens est légitime
Et tu as le droit de t'en occuper

“

Se sentir
reconnue est
une première
étape

Mettre des
mots en est
une autre



”

Nommer l'épuisement

Avant d'essayer de changer quoi que ce soit,
Il y a une étape que personne ne nous apprend vraiment :

Mettre des mots sur des Maux

Parce que tant que tout reste flou,
On se dit que c'est "dans la tête", que "ça va passer", qu'on exagère.
Alors que non.

Tu n'exagères pas. Tu n'es pas **JUSTE** fatiguée... et ce n'est pas "rien".

Donc aujourd'hui... Tu vas prendre une minute. **PAS PLUS.**

Et tu vas répondre à ce petit exercice **sans chercher** la bonne réponse :

* Aujourd'hui, je suis surtout fatiguée de :

- ☐ devoir penser à tout, même quand je ne fais rien
- ☐ commencer mille choses sans jamais les finir
- ☐ porter pour tout le monde et ne jamais poser le sac
- ☐ entendre "maman" avant même d'avoir respiré
- ☐ gérer l'invisible (rendez-vous, repas, papiers, messages, école, maison...)
- ☐ faire "comme si ça allait" alors que je suis à bout
- ☐ ne pas avoir de vraie pause, juste des mini-trous
- ☐ culpabiliser dès que je pense à moi
- ☐ me sentir seule avec tout ça
- ☐ autre :

 La phrase qui dit vrai (même si elle dérange un peu)

* Si je devais résumer mon état du moment en une phrase, ce serait :

.....

.....

.....

 Ce dont j'aurais besoin, là, tout de suite

Pas ce dont "je devrais" avoir besoin.

Ce dont j'ai vraiment besoin.

 Aujourd'hui, j'aurais besoin de :

- ☐ dormir / me reposer
- ☐ silence
- ☐ être seule 10 minutes
- ☐ être aidée / soutenue
- ☐ pleurer / relâcher
- ☐ respirer dehors
- ☐ parler à quelqu'un
- ☐ autre :

 Mini-choix tout doux :

Si je ne fais **qu'une seule petite** chose pour moi aujourd'hui, ce serais :

.....

.....

.....

=> Même si ça dure 3 minutes. Même si ce n'est pas parfait.

=====

TE SENTIR COMME ÇA NE VEUT PAS DIRE
QUE TU VAS MAL
ÇA VEUT SIMPLEMENT DIRE QUE
QUELQUE CHOSE EN TOI DEMANDE DE
L'ATTENTION

=====

“

*Avant de
continuer,*

*prends un
instant pour
respirer*



”



**NOTE À MOI-MÊME :
AIMER, RÊVER, OSER**



Retrouver la Femme Derrière les rôles

Il y a un moment, souvent flou, où la femme commence à s'effacer.
Pas brutalement. Pas volontairement.
Elle s'adapte tout simplement, elle fait passer les autres avant elle .
Elle remet à plus tard ce qui la concerne.

Et à force, elle ne sait plus très bien où elle est passée...

Avant de vouloir "changer" quoi que ce soit, je te propose simplement de regarder.

Sans jugement
Sans culpabilité
Avec honnêteté

Prends une respiration. Pose les pieds au sol.

Et demande-toi :

Quand est-ce que j'ai commencé à me mettre de côté ?

Il n'y a pas forcément une date précise,
Juste une sensation.

Ce moment peut faire remonter des choses. Des souvenirs. Des émotions.
Ou simplement un flou... Si rien ne vient, c'est ok.
Si quelque chose serre un peu, c'est ok aussi...

Il ne s'agit pas de tout comprendre, ni de tout expliquer.
Il s'agit juste de te laisser regarder, telle que tu es devenue, en faisant de la place aux autres.

Ce qui suit n'est pas un test. Ni un bilan.

C'est une manière douce de remettre de la conscience là où tu as appris à fonctionner en mode pilote automatique.

La femme que je suis devenue en m'oubliant

Complète ces phrases, lentement.

* Depuis que je suis devenue maman, j'ai appris à :

.....

.....

.....

* Ce que j'ai mis de côté chez moi, souvent sans m'en rendre compte :

.....

.....

.....

* Ce que je continue à faire par habitude mais qui ne me nourrit plus vraiment :

.....

.....

.....

Maintenant, Lis ce que tu viens d'écrire

Et rappelle-toi ceci :

Tu n'as pas fait de mauvais choix.
Tu as fait des choix de survie, d'adaptation, d'amour.

Mais ce qui t'a aidée à tenir n'est pas forcément ce qui t'aidera à vivre pleinement
maintenant

Alors prépare ta Première Reconnexion (sans pression)

Si je pouvais redonner un peu de place à la femme que je suis, ce serait en
lui offrant : -----

(Une attention. Un espace. Une permission. Même minuscule.)

.....

LA FEMME QUE TU ES N'A PAS DISPARU
ELLE ATTEND JUSTE QUE TU LUI
REFASSES UNE PLACE

.....

“

Se retrouver soi,
c'est aussi
regarder ce que
l'on transmet,
non par ce que
l'on dit,
mais par la
place que l'on
s'accorde



”

Ce que tu transmets Sans le vouloir

On parle souvent de transmission comme de quelque chose que l'on fait **consciemment** :

Les valeurs, l'éducation, les règles, les mots que l'on choisit.

Mais la transmission la plus puissante est souvent celle dont on ne parle jamais. Celle qui se fait **en silence**.

Elle passe par ce que tu fais quand personne ne regarde.

Par ce que tu t'autorises... ou pas.

Par la manière dont tu traites ta fatigue, tes émotions, tes limites.

Les enfants n'apprennent pas seulement avec leurs oreilles.

Ils apprennent avec leur corps.

Avec ce qu'ils ressentent en étant près de toi.

Ils voient une mère qui donne.

Qui pense à **tout**.

Qui **s'adapte**.

Qui **tient**.

Ils voient aussi :

Quand elle serre les dents,

Quand elle minimise,

Quand elle dit "ce n'est rien"

Alors que c'est beaucoup.

Ce n'est pas pour la juger, mais parce que c'est leur repère.

Et souvent, sans le vouloir :

On transmet ce que l'on a nous-même appris

“

Avant d'aller
plus loin,

laisse ce que tu
viens de lire se
déposer



”

Observer sans se juger

Prends alors un instant pour observer, pas pour corriger

✱ Dans mon quotidien, mes enfants me voient le plus souvent :

- ☐ fatiguée mais souriante
- ☐ toujours occupée
- ☐ disponible pour eux, rarement pour moi
- ☐ mettre mes besoins après
- ☐ m'excuser quand je prends du temps
- ☐ dire "plus tard" à moi-même
- ☐ autre :

On apprend beaucoup aux enfants que :

L'amour passe par le **sacrifice**

Le repos se **mérite**

Les émotions **doivent être contenues**

Le temps pour soi **vient après... toujours après**

Pas parce qu'on le veut, mais parce que c'est ce qu'on a toujours vu...

Et parfois, c'est **tout** ce que l'on sait faire.

AVANT DE VOULOIR COMPRENDRE OU
CHANGER QUOI QUE CE SOIT,
JE T'INVITE SIMPLEMENT À OBSERVER :
SANS ANALYSER,
SANS CORRIGER,
SANS TE JUGER

Mettre des mots Sur l'héritage

Il y a des choses que l'on porte, sans les avoir choisies.
Des manières de faire. De penser. De se taire aussi.

On appelle ça parfois le caractère, la personnalité, ou "la façon d'être". Mais bien souvent, ce sont des héritages.

Des gestes appris très tôt.
Des silences répétés.
Des rôles endossés sans qu'on nous demande notre avis.

Dans beaucoup de familles, les femmes ont appris à :

- tenir
- encaisser
- faire passer les autres avant
- ne pas se plaindre
- continuer malgré la fatigue

Pas parce qu'elles étaient faibles. Mais parce qu'elles n'avaient pas toujours le choix.

Et sans le vouloir, ces façons de faire se transmettent.
Non pas par des discours, mais par ce qui est **montré au quotidien**.

Bien évidemment que reconnaître un héritage léguée, ce n'est pas le condamner. Mais il existe une autre manière de transmettre.

Une transmission plus consciente, plus douce, plus vivante.

Transmettre, ce n'est pas montrer comment tenir **coûte que coûte**.
C'est montrer *comment s'écouter* sans se perdre.

C'est montrer qu'une femme peut :

Se reposer sans culpabiliser
Exprimer ce qu'elle ressent
Dire **non** sans se justifier
Prendre du temps pour elle sans s'excuser

Comprendre sans accuser

Mettre des mots sur l'héritage ne sert pas à blâmer celles qui nous ont précédées.

Elles ont fait avec ce qu'elles avaient.

Avec leur époque.

Avec leurs blessures.

Avec leurs propres silences.

Comprendre l'héritage, c'est reconnaître que certaines de tes façons d'être ne sont pas des défauts personnels.

Ce sont des stratégies transmises.

Et ce qui a permis de survivre hier, **peut devenir pesant** aujourd'hui.

Regarder l'héritage avec douceur

* **Quand je pense aux femmes de ma lignée, ce que je vois le plus souvent, c'est:**

.....

.....

.....

* **Les phrases que j'ai souvent entendues (ou ressenties) étant enfant:**

.....

.....

.....

Même si elles n'ont jamais été dites clairement

Faire le lien avec aujourd'hui

* **Aujourd'hui, je me rends compte que je :**

.....

.....

.....

* **Et peut-être que cela vient de plus loin que moi, de :**

.....

.....

.....

Choisir consciemment ce que tu gardes

Un héritage n'est pas un bloc indissociable. Tu as le **droit de trier**.

* Dans ce que j'ai reçu, ce que je veux garder, c'est :

.....

.....

.....

* Et ce que je ne veux plus porter de la même manière, c'est :

.....

.....

.....

Une permission importante

Tu peux **honorer** ton histoire sans la répéter.

Tu peux **aimer les femmes** qui t'ont précédée sans reproduire leur épuisement.

Tu peux **être loyale** sans t'oublier.



.....

COMPRENDRE D'OÙ L'ON VIENT
PERMET DE CHOISIR OÙ L'ON VA.

.....

“

Observer ce que
l'on transmet
ouvre une autre
possibilité :

Celle de choisir
autrement



”

La transmission

Que je choisis

Ce petit exercice n'est pas là pour te demander d'être une mère parfaite.

Il est là pour mettre de la conscience là où, jusqu'ici, tu faisais surtout "au mieux".

Avant d'écrire, prends une respiration.

Puis lis ces phrases lentement.

Quand on est enfant, on apprend surtout par imitation.

Pas par ce que l'on nous explique, mais par ce que l'on voit vivre sous nos yeux.

Cet exercice ne te demande pas de tout changer.

Il te demande simplement de **choisir**.

Etape 1 : **Nommer ce que tu aimerais transmettre**

*** Si tes enfants devaient apprendre de toi une seule chose essentielle pour leur vie, ce serait :**

- ☐ s'écouter
- ☐ respecter ses limites
- ☐ prendre soin de soi
- ☐ exprimer ses émotions
- ☐ oser être soi
- ☐ demander de l'aide
- ☐ ralentir
- ☐ autre :

Puis, écris-la avec tes propres mots

*** J'aimerais que mes enfants apprennent que :**

.....

.....

.....

.....

Etape 2 : Se rendre compte de l'écart sans te juger

*** Maintenant, observe simplement ceci :**

Aujourd'hui, dans mon quotidien, est-ce que je montre cela à mes enfants ?

- ☐ souvent
- ☐ parfois
- ☐ rarement

Si la réponse te serre un peu le cœur, respire. Il n'y a rien de grave. Rien n'est gravé dans le marbre....

C'est justement **un point** de départ

Etape 3 : Choisir un geste minuscule mais réel

Transmettre ne demande pas de grands discours.

Ça commence souvent par un détail.

*** Pour incarner un peu plus cette valeur, la plus petite chose que je pourrais faire pour moi serait :**

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

Exemple : me reposer sans m'excuser / dire non une fois / prendre 10 minutes pour moi

.....

CE QUE TU CHOISIS POUR TOI
AUJOURD'HUI,
DEVIENT UN REPÈRE POUR EUX DEMAIN.

.....

“

Quand l'esprit
comprend,
le corps, lui,
confirme ou
résiste

Il est temps de
l'écouter



”

Ecouter son corps

Cet exercice est essentiel, parce que ton corps, lui, n'oublie jamais.

Il **enregistre**. Il **compense**. Il **alerte**.

Et quand on ne l'écoute pas, il trouve toujours un autre moyen de parler.

* Installe toi confortablement :

Pose les pieds au sol.

Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ta poitrine.

Ferme les yeux, si tu peux.

Respire lentement. Sans chercher à bien faire.

Etape 1 : Quand je prends soin de moi

Rappelle-toi un moment récent où tu as pris soin de toi, même brièvement.

* Quand je prends soin de moi, mon corps se sent plutôt :

- ☐ détendu
- ☐ apaisé
- ☐ plus léger
- ☐ respirant
- ☐ vivant
- ☐ autre :

Et je le remarque surtout par :

.....
.....

Etape 2 : Quand je m'oublie trop longtemps

Maintenant, pense à une période, où tu t'es mise de côté pendant un moment.

* Quand je m'oublie trop longtemps, mon corps me parle à travers :

- ☐ fatigue
- ☐ tensions
- ☐ douleurs
- ☐ irritabilité
- ☐ perte d'élan
- ☐ troubles du sommeil
- ☐ autre :

Etape 3 : Transformer le signal en soutien

Lis ce que tu viens d'écrire

✱ Puis complète cette phrase, doucement :

La prochaine fois que mon corps m'enverra ce signal, j'aimerais essayer de :

.....

.....

.....

.....



.....

TU N'AS RIEN À PROUVER
JUSTE À T'AUTORISER

.....

“

Quand le corps
commence à être
écouté,
il ne demande
pas qu'on fasse
plus
Il demande
souvent qu'on se
replace



”

Reprendre sa place

Il arrive un moment où l'on ne cherche plus seulement à tenir.

Un moment où quelque chose en soi, demande autre chose que de l'adaptation.

Pas plus de courage.

Pas plus d'efforts.

Mais plus **de vérité**.

Reprendre sa place, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre.

Ce n'est pas tout bouleverser,

Ce n'est pas s'imposer,

C'est revenir.... Revenir à ce que tu ressens vraiment

À ce qui t'épuise,

À ce qui t'animes encore, même timidement.

À ce que ton corps, ton cœur et ton intuition essaient de te dire depuis un moment.

Tu n'as **pas disparu**,

Tu t'es **ajustée**,

Tu t'es **contenue**

Tu t'es souvent fait petite pour que tout tienne autour de toi.

Mais aujourd'hui, tu peux commencer à te demander autre chose que « comment je vais faire ? »

Tu peux te demander : « **Comment je veux me sentir dans ma vie ?** »

Reprendre sa place, c'est reconnaître que ton temps a de la **valeur**.

Pas parce qu'il est utile aux autres, mais **parce qu'il est le tien**.

C'est accepter que tout ne sera jamais parfaitement en ordre, avant que **tu t'autorises à souffler**.

Et surtout que :

Tu n'as pas besoin d'attendre d'aller mal pour commencer à aller mieux.

“

Reprendre sa
place ne se fait
pas dans le
futur,
ni quand tout
sera réglé
Ça commence
ici Et
Maintenant



”

Se retrouver ici et maintenant

Prends un instant. Respire.

Et complète ces phrases, sans chercher à bien faire.

* Aujourd'hui, ce que je ressens le plus souvent, c'est :

.....

.....

.....

* Ce que j'aimerais ressentir le plus souvent dans ma vie, c'est :

.....

.....

.....

Revenir à l'essentiel

* Quand je pense à moi, au-delà de mes rôles, au-delà de ce que l'on attend de moi, ce qui compte vraiment, aujourd'hui, c'est :

.....

.....

.....

Intention douce

Je n'ai pas besoin de tout changer.
Mais je peux commencer par une intention

* À partir de maintenant, j'ai envie de me traiter avec plus de :

.....

.....

Exemple : respect / douceur / écoute / patience / liberté...

=====

TE RETROUVER,
NE T'ÉLOIGNES PAS DE TA VIE
ÇA TE PERMET ENFIN D'Y ÊTRE,
PLEINEMENT

=====



**« JE FERME LES YEUX
ET OUVRE MON ESPRIT »**



Ce n'est pas (que) une question d'organisation

On t'a peut-être déjà dit :

“Organise-toi mieux.”

“Fais-toi un planning.”

“Tu n'as qu'à t'y prendre autrement.”

Et peut-être que tu as essayé :

Des listes.

Des applis.

Des routines.

Des to-do interminables.

Et je ne te l'apprend pas, mais ...

Parfois, ça aide. Mais souvent... ***ça ne suffit pas.***

Parce que tu peux être très organisée et pourtant te sentir vidée

Tu peux cocher toutes les cases et continuer à manquer d'air

Tu peux optimiser tes journées et t'oublier encore plus vite

Le vrai sujet, ce n'est pas de gagner du temps à tout prix.

C'est de comprendre où **ton temps se dissout.**

Et surtout : où ton énergie fuit.

Car ce qui t'épuise le plus, ce n'est pas seulement ce que tu fais,

C'est tout ce que tu portes dans ta tête.

La charge mentale

L'anticipation constante

Le fait de ne jamais “déconnecter”

Le fait d'être disponible, même quand tu es à bout

Et cette petite voix qui dit : “je le ferai pour moi après”

Le problème n'est pas que tu n'as pas de temps

Le problème, c'est que tu t'es habituée à ne pas être une priorité

Pas par faiblesse :

Par habitude
Par amour
Par héritage aussi, parfois

Alors ici, on ne va pas chercher à "faire plus".

On va carrément faire autrement.

On va commencer par une chose simple :

Reprendre de l'espace

Où est-ce que je perds mon espace ?

*** Je perds mon espace quand :**

- ☐ je dis oui alors que je pense non
- ☐ je fais vite pour éviter le conflit
- ☐ je me rends disponible avant même qu'on me demande
- ☐ je garde tout dans ma tête au lieu de le poser quelque part
- ☐ je veux que tout soit "bien fait" pour être tranquille
- ☐ je m'oublie parce que "ce n'est pas le moment"
- ☐ je culpabilise dès que je prends une pause
- ☐ autres : _____

Le vrai problème

*** Quand je dis "je n'ai pas le temps", en réalité je veux dire :**

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

Exemples possibles dans la tête : "je suis seule à tout gérer", "je n'ose pas demander", "je ne m'autorise pas", "je suis épuisée"

=====

**TU N'AS PAS BESOIN D'UNE
MEILLEURE MÉTHODE
TU AS BESOIN DE TE REMETTRE
DANS L'ÉQUATION**

=====

Une micro-limite

* Cette semaine, je peux récupérer un peu d'espace en :

- ☐ disant non à une chose
- ☐ demandant de l'aide sur un point précis
- ☐ arrêtant de faire une chose "non essentielle"
- ☐ me gardant 10 minutes (même imparfaites)
- ☐ écrivant ce que je porte au lieu de le ruminer
- ☐ autre : _____

Me remettre dans l'équation

L'exercice qui va suivre ne sert pas à mieux t'organiser,
Il sert à changer ton point de départ.

Avant, tout partait de :

Les autres,
Les urgences,
Les obligations.
Ici, on **inverse doucement.**

Étape 1 : Observer ton réflexe automatique

Complète cette phrase, sans réfléchir trop longtemps :

* Quand quelqu'un a besoin de quelque chose, mon premier réflexe est souvent de :

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

Exemple : dire oui / me débrouiller seule / faire vite / m'adapter / minimiser ce que je ressens...

Étape 2 : Identifier ce que ça te coûte

* Quand je fonctionne comme ça, ce que je perds le plus souvent, c'est :

- ☐ du temps
- ☐ de l'énergie
- ☐ de la patience
- ☐ de la disponibilité émotionnelle
- ☐ de la joie
- ☐ le lien avec moi-même
- ☐ autre : _____

Étape 3 : Changer l'ordre

Maintenant, imagine simplement ceci :

Et si, avant de répondre, je me demandais :

« Est-ce que j'ai l'espace pour ça, là, maintenant ? »

* **Écris ce que cette question changerait pour toi :**

.....

.....

.....

Étape 4 : Une phrase repère

Choisis une phrase simple, que tu pourrais te répéter quand tu sens que tu t'oublies.

Exemples possibles (ou invente la tienne) :

- Je peux réfléchir avant de répondre.
- Je compte aussi.
- Je n'ai pas besoin de me justifier.
- Je peux faire autrement.

* **Ma phrase repère :**

.....

.....

.....

.....

À PARTIR DE MAINTENANT,
JE M'AUTORISE À FAIRE AUTREMENT,
MÊME SI C'EST INCONFORTABLE,
MÊME SI JE DOUTE

.....

“

Si tu t'organises
souvent sans penser à
toi,
ce n'est pas par
manque de méthode,
mais parce que
certains automatismes
se sont installés bien
avant que tu ne t'en
rendes compte

”



Les croyances qui entretiennent ces automatismes

Les automatismes ne viennent pas de nulle part.

S'ils sont là depuis si longtemps, c'est parce qu'ils s'appuient sur des croyances profondes.

Des phrases que tu n'as peut-être jamais formulées clairement, mais qui te guident dans :

Tes **choix**,
Tes **réponses**,
Tes **silences**.

Ces croyances ne sont pas des défauts.

Elles ont souvent été utiles à un moment donné, elles t'ont aidée à tenir. À t'adapter. À être aimée, parfois.

Mais ce qui a été utile hier, peut devenir enfermant aujourd'hui.

Croyance n°1

« Si je m'écoute trop, je vais devenir égoïste »

Alors tu fais passer les autres avant.

Tu minimises ce que tu ressens.

Tu t'excuses de prendre de la place.

Mais s'écouter ne veut pas dire écraser
Se respecter ne veut pas dire se fermer

Croyance n°2

« Si je ne fais pas tout, personne ne le fera »

Alors tu anticipes,

Tu contrôles,

Tu portes seule.

Mais porter seule n'est pas une preuve de force
C'est souvent un manque de soutien devenu normal

Croyance n°3

« Je me reposerai quand tout ira mieux »

Alors tu repousses encore,
Et encore,
Et encore.

Mais la vie ne se calme pas d'elle-même
Le repos n'est pas une récompense. C'est une condition

Croyance n°4

« Je n'ai pas le droit de me plaindre »

Alors tu relativises,
Tu compares,
Tu te tais.

Mais ressentir n'est pas se plaindre
C'est reconnaître ce qui est vivant en toi

Repérer la croyance dominante

* Parmi ces phrases, celle qui te parle le plus aujourd'hui est :

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

* Ou peut-être une autre, que tu entends souvent en toi :

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

La reconnaître, c'est déjà desserrer son emprise

“

Derrière chaque
automatisme,
il y a une croyance
qui a voulu
protéger
La voir, ce n'est
pas la trahir
C'est lui permettre
d'évoluer

”



Comprendre son origine

Prends un instant pour te demander :

* Cette croyance, je l'ai apprise :

- ☐ dans mon enfance
- ☐ dans ma famille
- ☐ dans mon rôle de mère
- ☐ dans mon travail
- ☐ en observant les femmes autour de moi
- ☐ autre : _____

* Elle m'a surtout aidée à :

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

Une croyance n'est pas "mauvaise". Elle a souvent protégé.

Mettre une croyance à jour

Maintenant, choisis une seule croyance, que tu aimerais commencer à transformer :

Écris-la telle qu'elle fonctionne aujourd'hui :

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

Puis, réécris-la d'une manière plus juste pour toi, aujourd'hui :

Avant, je croyais que :

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

Aujourd'hui, j'ai envie de croire que :

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

Pas besoin d'y croire à 100 %, juste assez pour ouvrir une porte



**“SE SENTIR SUBMERGÉE, DÉPASSÉE ET
DÉBORDÉE
PAR UNE INTENSE VAGUE DE
LUMINOSITÉ
CELLE-LA MÊME
QUI AVAIT DÉCIDÉ DE RESTER ENFERMÉE ...
PAR PEUR DE TROP BRILLER”**



Alléger avant d'ajouter

Quand une croyance commence à se desserrer, on a souvent envie de faire autrement, vite.

Changer - Réorganiser - Mettre en place

Mais avant d'ajouter quoi que ce soit, il y a une étape essentielle que l'on oublie presque toujours :

Alléger

Parce que ton problème n'est pas que tu n'en fais pas assez.

C'est que tu en fais trop

Par peur que tout s'écroule si tu lâches

Alléger, ce n'est pas abandonner

Ce n'est pas renoncer

Ce n'est pas devenir moins impliquée

C'est arrêter de porter ce qui n'est pas indispensable

Ni à ta vie,

Ni à ton équilibre,

Ni à ton bien-être.

Etape 1 : Ce que je porte en trop

Sans réfléchir longtemps, complète :

Aujourd'hui, je porte encore :

- ☐ des responsabilités qui pourraient être partagées
- ☐ des attentes qui ne sont pas les miennes
- ☐ des habitudes qui m'épuisent
- ☐ des obligations que je n'ai jamais vraiment choisies
- ☐ une pression intérieure constante
- ☐ le besoin que tout soit fait "comme il faut"
- ☐ autre : _____

Etape 2 : Faire la différence entre essentiel et automatique

Parmi ce que je fais chaque jour, ce qui est vraiment essentiel, c'est :

.....

.....

.....

Et ce que je fais surtout par habitude ou automatisme, c'est :

.....

.....

.....

Etape 3 : Déposer une charge (même symboliquement)

Choisis une seule chose, pas plus, que tu pourrais commencer à porter autrement.

Aujourd'hui, je m'autorise à :

- ☐ demander de l'aide
- ☐ simplifier
- ☐ faire moins bien mais plus juste
- ☐ déléguer
- ☐ dire non
- ☐ remettre à plus tard sans culpabiliser

Mon choix :



.....

TU N'AS PAS BESOIN D'EN FAIRE PLUS,
TU AS BESOIN DE PORTER MOINS.

.....

“

Avant de chercher
quoi ajouter à ta vie,

Regarde d'abord ce
qui peut être déposé

L'espace crée souvent
plus de clarté que
l'effort



”

La Boussole du temps

Jusqu'ici, on n'a pas cherché à te faire gagner du temps.

On a pris le temps de regarder :
ce que tu portes,
ce que tu crois,
ce que tu transmets,
et la place que tu t'accordes.

Parce que sans ça, **Aucun outil** ne tient.

La Boussole du temps n'est pas là pour remplir tes journées.

Elle n'est pas là pour optimiser,
Elle n'est pas là pour te faire "faire plus",
Elle est là pour t'aider à te repositionner.

À retrouver une direction, quand tu te sens dispersée,
À faire des choix, quand tout te semble urgent,
À te rappeler, ce qui compte vraiment pour toi.

Une boussole ne dit pas combien de pas tu dois faire,
Elle n'accélère pas le rythme,
Elle indique simplement le sens.

Et quand on connaît **le sens**, on arrête **de courir partout**.

Objectif n°1 : **Changer de question**

La plupart du temps, on se demande :

« Comment je vais tout faire ? »

La Boussole du temps te propose une autre question :

« Où est-ce que je veux aller, vraiment ? »

Objectif n°2 : Ce que cette boussole va t'apporter

Elle ne va pas :

- supprimer toutes les contraintes
- rendre la vie parfaite
- t'offrir du temps magique

Mais elle va :

- t'aider à distinguer l'urgent de l'essentiel
- te redonner une marge de choix
- t'aider à faire de la place pour toi
- t'accompagner dans tes décisions quotidiennes

Alors, avant de découvrir la Boussole du temps,
prends un instant pour te demander :

**Quand je regarde ma vie aujourd'hui,
Est-ce que je sais encore ce qui me guide ?**



La Boussole du temps repose sur une idée simple :
Ton temps ne se gère pas, il s'oriente.

Quand tu te sens débordée, ce n'est pas parce que tu fais mal,
c'est souvent parce que tu avances **sans cap clair**.

Cette boussole t'aide à revenir à l'essentiel,
sans tout changer,
sans tout contrôler

Elle s'appuie sur 4 directions, comme une vraie boussole.

Le Nord – Ce qui te nourrit

Le Nord représente ce qui te fait du bien,
Ce qui te recharge,
Ce qui te remet en lien avec toi.

 Pas ce qui est "utile"
Pas ce qui est productif

Mais ce qui te nourrit vraiment

Exemples : le calme, la nature, écrire, respirer, créer, être seule
quelques minutes

Ce qui me fait du bien en ce moment, c'est :

.....
.....

Le Sud – Ce qui t'épuise

Le Sud représente **ce qui te vide**.
Ce qui te prend de l'énergie, sans vraiment t'en donner en retour.
Souvent, ce sont des choses que tu fais par habitude,
Ou par loyauté, ou par peur que tout s'effondre si tu arrêtes.

Exemples : porter seule, toujours anticiper, dire oui trop vite , être
disponible tout le temps , vouloir que tout soit parfait

Ce qui m'épuise le plus en ce moment, c'est :

.....
.....

L'Est – Ce qui est non négociable

L'Est représente ce qui est là, quoi qu'il arrive
Les contraintes réelles

Ce que tu ne peux pas enlever :

Le travail

Les enfants

La logistique

La réalité de ta vie

L'idée n'est pas de lutter contre

Mais de les voir clairement, sans les dramatiser

Aujourd'hui, ce que je dois assumer, c'est :

.....

.....

L'Ouest – Ce qui peut bouger

L'Ouest représente ce que tu peux ajuster

Alléger,

Réorganiser,

Pas tout Mais au moins quelque chose

Exemples : demander de l'aide, simplifier, déléguer, faire autrement,
arrêter de faire seule

Ce que je peux faire évoluer, même un peu, c'est :

.....

.....

=====

**TU N'AS DONC PAS BESOIN DE PLUS
DE TEMPS
TU AS BESOIN D'UN CAP**

=====

Alors, maintenant : Comment utiliser la Boussole du temps ?

Tu peux l'utiliser :

- quand tu te sens perdue
- quand tout te semble urgent
- quand tu veux faire un choix
- quand tu te sens coupée de toi

En 5 minutes :

1. Regarde ton Sud (ce qui t'épuise)
2. Reviens vers ton Nord (ce qui te nourrit)
3. Observe ton Est (ce qui est là)
4. Ajuste ton Ouest (ce qui peut bouger)

**Est-ce que ce que je fais aujourd'hui
me rapproche de ce qui me nourrit,
ou m'en éloigne ?**

**Tu n'as pas besoin de tout maîtriser
Tu as besoin de savoir où tu vas**



Lettre de Fermeture

Si tu arrives ici, ce n'est pas parce que tout est réglé

C'est peut-être même l'inverse :

Tu as vu plus clair,
Tu as mis des mots.

Tu as senti ce qui pèse,
et ce qui demande à respirer

Et c'est déjà beaucoup

Ce manifeste ne t'a pas demandé de changer

Il t'a proposé de te regarder autrement :
Avec plus de justesse,
Avec plus de respect,
Avec moins de violence envers toi-même

Si quelque chose a bougé, même légèrement, ce n'est pas parce que tu as "bien fait"

C'est parce que tu t'es autorisée à être là,
Présente à ce que tu ressens,
Présente à ce que tu vis,

Présente à toi

Tu peux refermer ce livret maintenant
Ou le laisser ouvert,
Ou y revenir plus tard

Il n'y a rien à réussir ici,
Rien à terminer parfaitement

Juste une chose à garder en tête :

Ce chemin ne se fait pas en force
Il se fait en présence



Et après ?

Ce que tu as commencé ici n'est pas une fin
C'est un seuil et Parfois, ce premier pas suffit

Parfois, il donne envie d'aller un peu plus loin,
Pas plus vite, Juste plus accompagnée

**Parce que certaines traversées ne sont pas faites
pour être vécues seule**

Parfois il faut Ouvrir plus grand

Il existe un espace où ce chemin peut se poursuivre

Un espace individuel ou collectif, à son rythme, sécurisant, où l'on ne
te demandera pas d'aller mieux

Un espace où tu n'as pas à expliquer,
ni à performer,
ni à te comparer

Un espace pour :

- déposer ce que tu portes,
- écouter ce qui cherche à émerger,
- retrouver ta lumière intérieure
- sans forcer,
- sans t'exposer,
- sans te perdre

**Ici, il ne s'agit pas de "devenir" quelqu'un
Il s'agit de revenir à toi**

**Ce manifeste t'a aidée à te recentrer,
Mais ce que je te propose est différent**

**Il s'agit d'un accompagnement grace aux compétences
que j'ai développé toutes ses années...**

**En effet, Je pratique la radiesthésie depuis 8 ans maintenant et
grâce à mes compétences et capacités :**

**Je peut t'aider à identifier tes blocages inconscients
et t'accompagner de manière individuel et collective**

Sur ton propre chemin intérieur

Je t'accompagne à avancer entourée
À te reconnaître dans les autres femmes
À laisser ta lumière reprendre sa place,
Pas uniquement pour briller, mais pour te guider

*Je t'invite donc à me contacter
Sur ma Page Instagram :*



Et pour mieux comprendre de quoi il s'agit
Je te propose de Découvrir toutes mes infos sur :

MON SITE D'INFORMATION
Clique Ici

Si tu as envie d'en Savoir plus
N'hésites pas à aller le lire

Maintenant tu sais où me trouver_





*Tu n'as rien à prouver
Tu n'as rien à rattraper
Tu n'es pas en retard*

*Tu es en chemin
Et ce chemin peut continuer,
si et quand tu le sentiras juste*